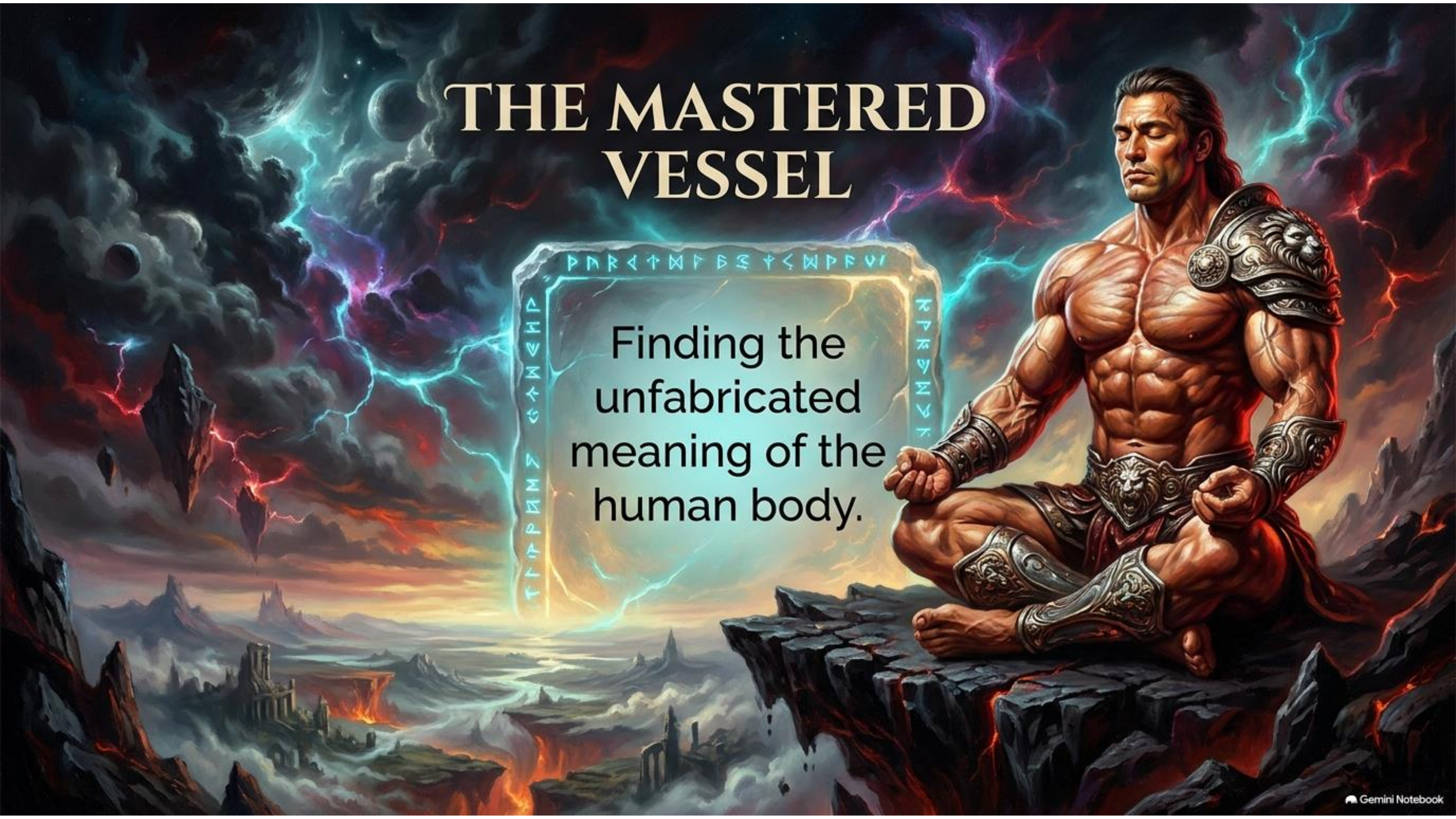
THE MASTERED VESSEL



Finding the unfabricated meaning of the human body.

EXISTENCE REQUIRES CONTINUOUS, IMMENSE EFFORT

THE BURDEN OF ASSEMBLY:

Life does not just fall together on its own. It requires relentless, continuous effort to maintain.

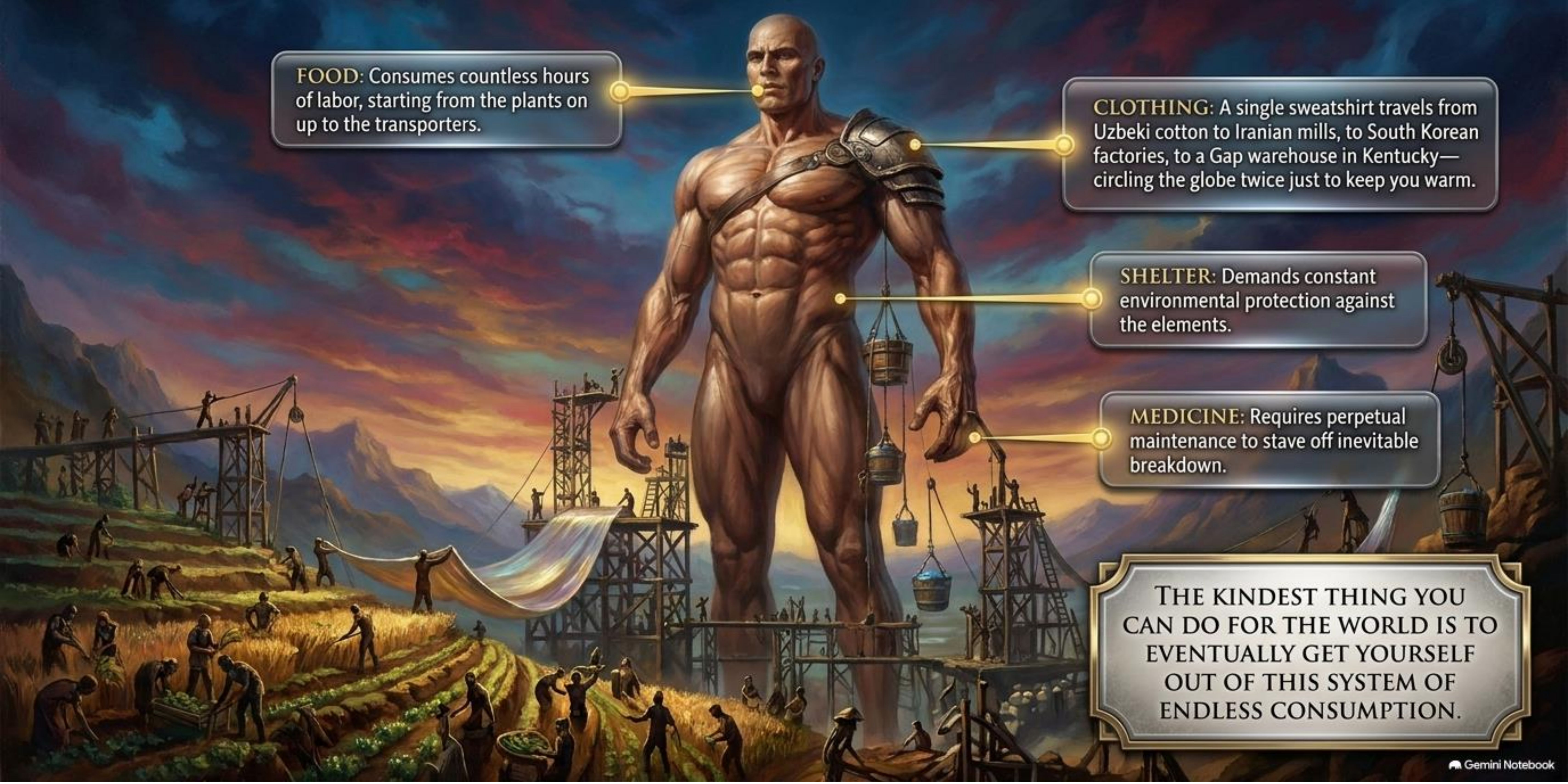
THE ULTIMATE RISK:

Without direction, you can waste whole lifetimes of hard work with nothing to show for it.

THE TRUE OBJECTIVE:

Direct your energy to find the singular spot where this fabricated system opens out to the unfabricated. Everything else is merely a means to that end.

THE RELENTLESS CONSUMER OF THE FOUR REQUISITES



FOOD: Consumes countless hours of labor, starting from the plants on up to the transporters.

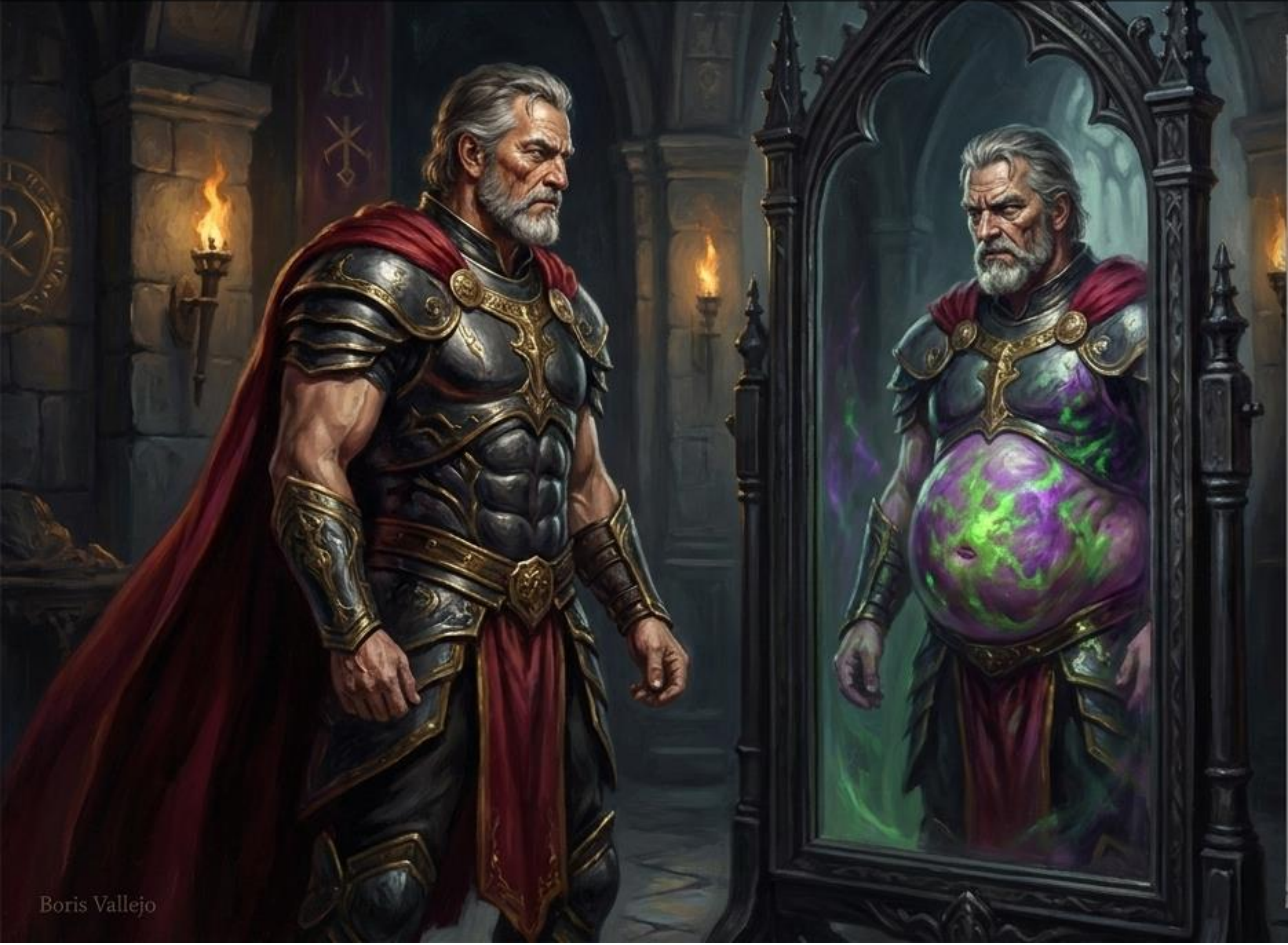
CLOTHING: A single sweatshirt travels from Uzbeki cotton to Iranian mills, to South Korean factories, to a Gap warehouse in Kentucky—circling the globe twice just to keep you warm.

SHELTER: Demands constant environmental protection against the elements.

MEDICINE: Requires perpetual maintenance to stave off inevitable breakdown.

THE KINDEST THING YOU CAN DO FOR THE WORLD IS TO EVENTUALLY GET YOURSELF OUT OF THIS SYSTEM OF ENDLESS CONSUMPTION.

Unrealistic demands end in betrayal



The Trap of Fitness:
Treating health as the ultimate goal sets you up for devastation. Even a fitness fanatic who stays trim while peers grow paunchy will inevitably face physical failure.

The Consequence of Vanity:
When illness strikes, the shock and shame prevent the mind from focusing. The king is too ashamed of his bloated stomach to meditate.

The Core Truth:
If you expect too much happiness simply from having a body, you're making unrealistic demands on it. Like a bad relationship, it will eventually push you out.

Two paths of the flesh

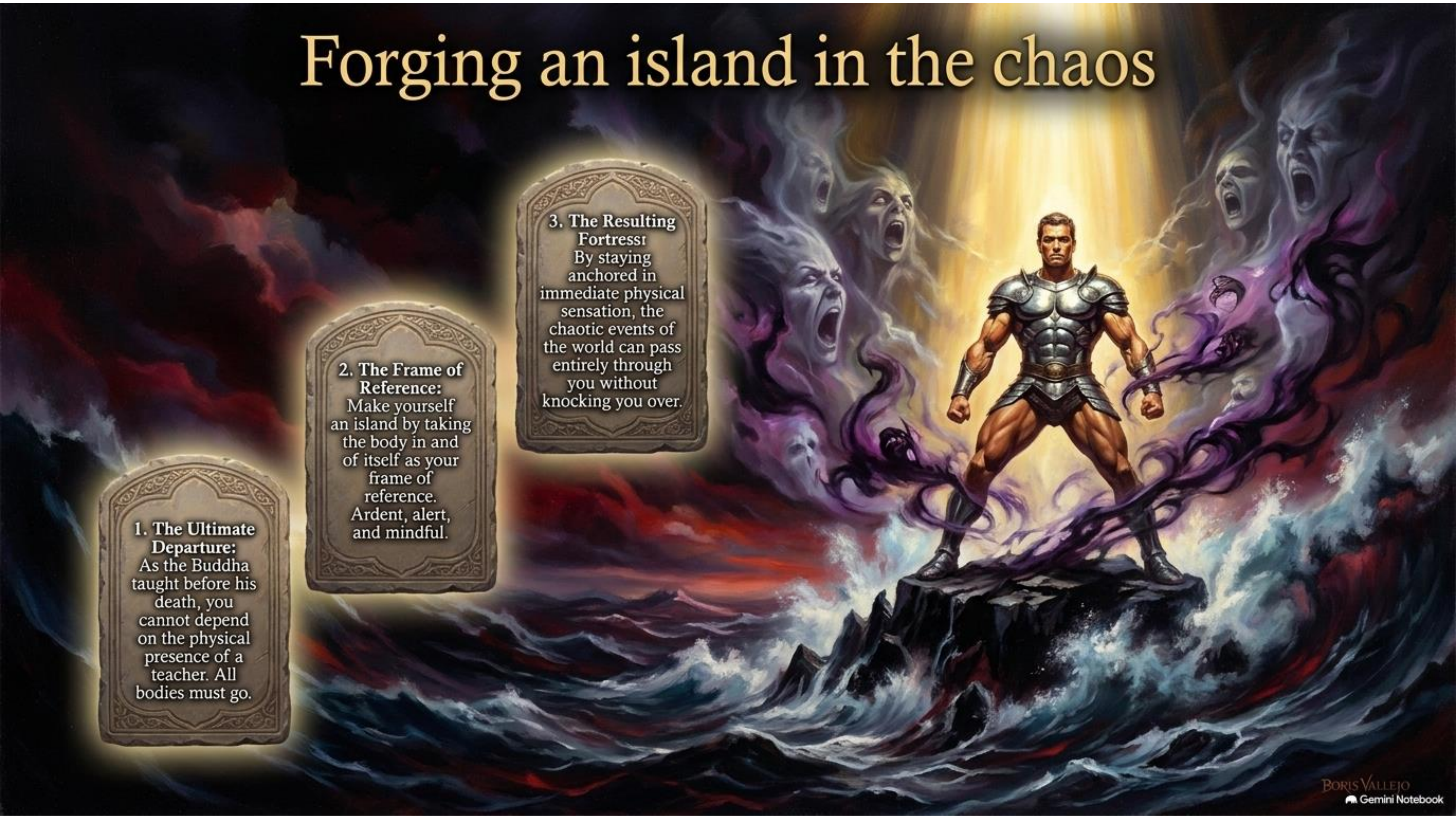
The Body as an END

- **Focus:** Health, fitness, and appearance are the ultimate goals.
- **Response to Illness:** Shock, shame, and inability to anchor the mind.
- **Ultimate Fate:** Massive disappointment. The body breaks down and betrays you.

The Body as a MEANS

- **Focus:** The body is a temporary tool to reach a happiness beyond the physical.
- **Response to Illness:** Acceptance. Disease is expected, not a surprise.
- **Ultimate Fate:** Solid, secure self-reliance and profound peace.

Forging an island in the chaos

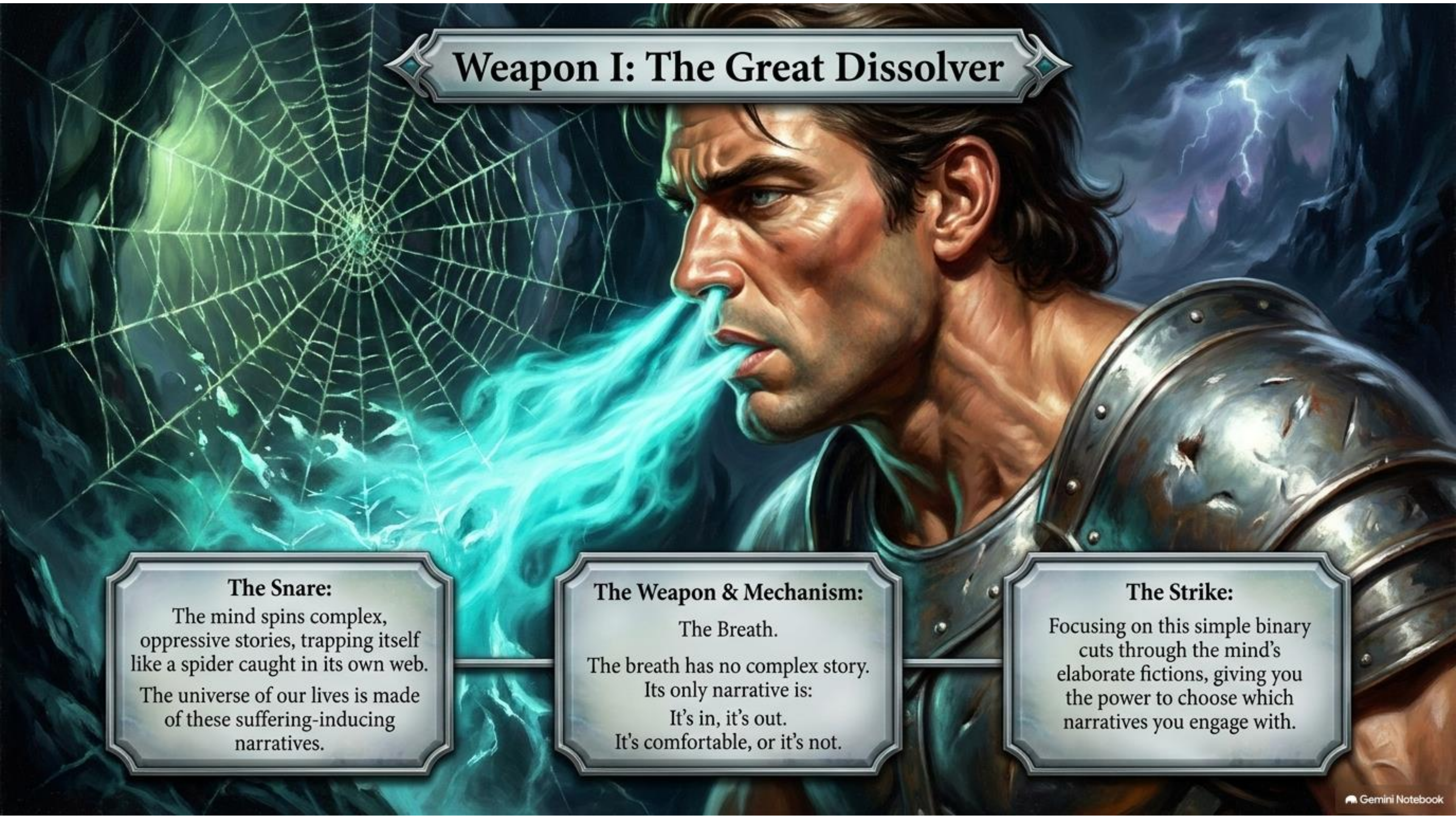


1. The Ultimate Departure:
As the Buddha taught before his death, you cannot depend on the physical presence of a teacher. All bodies must go.

2. The Frame of Reference:
Make yourself an island by taking the body in and of itself as your frame of reference. Ardent, alert, and mindful.

3. The Resulting Fortress:
By staying anchored in immediate physical sensation, the chaotic events of the world can pass entirely through you without knocking you over.

Weapon I: The Great Dissolver



The Snare:

The mind spins complex, oppressive stories, trapping itself like a spider caught in its own web.

The universe of our lives is made of these suffering-inducing narratives.

The Weapon & Mechanism:

The Breath.

The breath has no complex story. Its only narrative is:

It's in, it's out.
It's comfortable, or it's not.

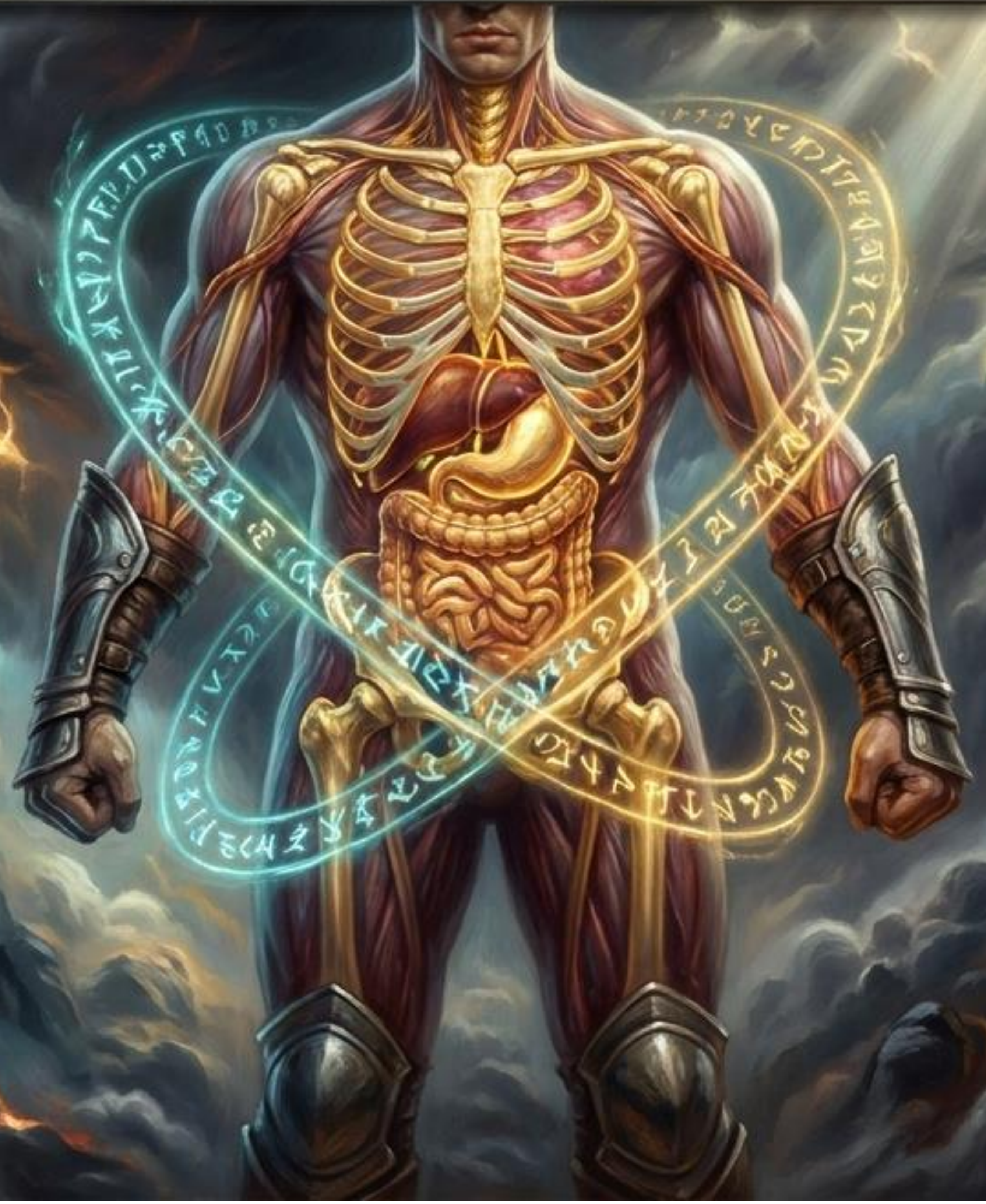
The Strike:

Focusing on this simple binary cuts through the mind's elaborate fictions, giving you the power to choose which narratives you engage with.

Weapon II: Befriending the Unclean

The Paradox of Friendship:

To truly be friends with the body, you must be clear about its severe shortcomings. Contemplating its 32 parts reveals it is filled with all sorts of unclean things.



The Tactical Advantage:

By acknowledging its unclean, fragile nature, you stop demanding perfection from it. Simultaneously, you gain a razor-sharp sense of where its actual strength lies: as as an anchor in the present moment.

Weapon III: Balancing the Elemental Forces

FIRE:
The sensations of warmth and heat.

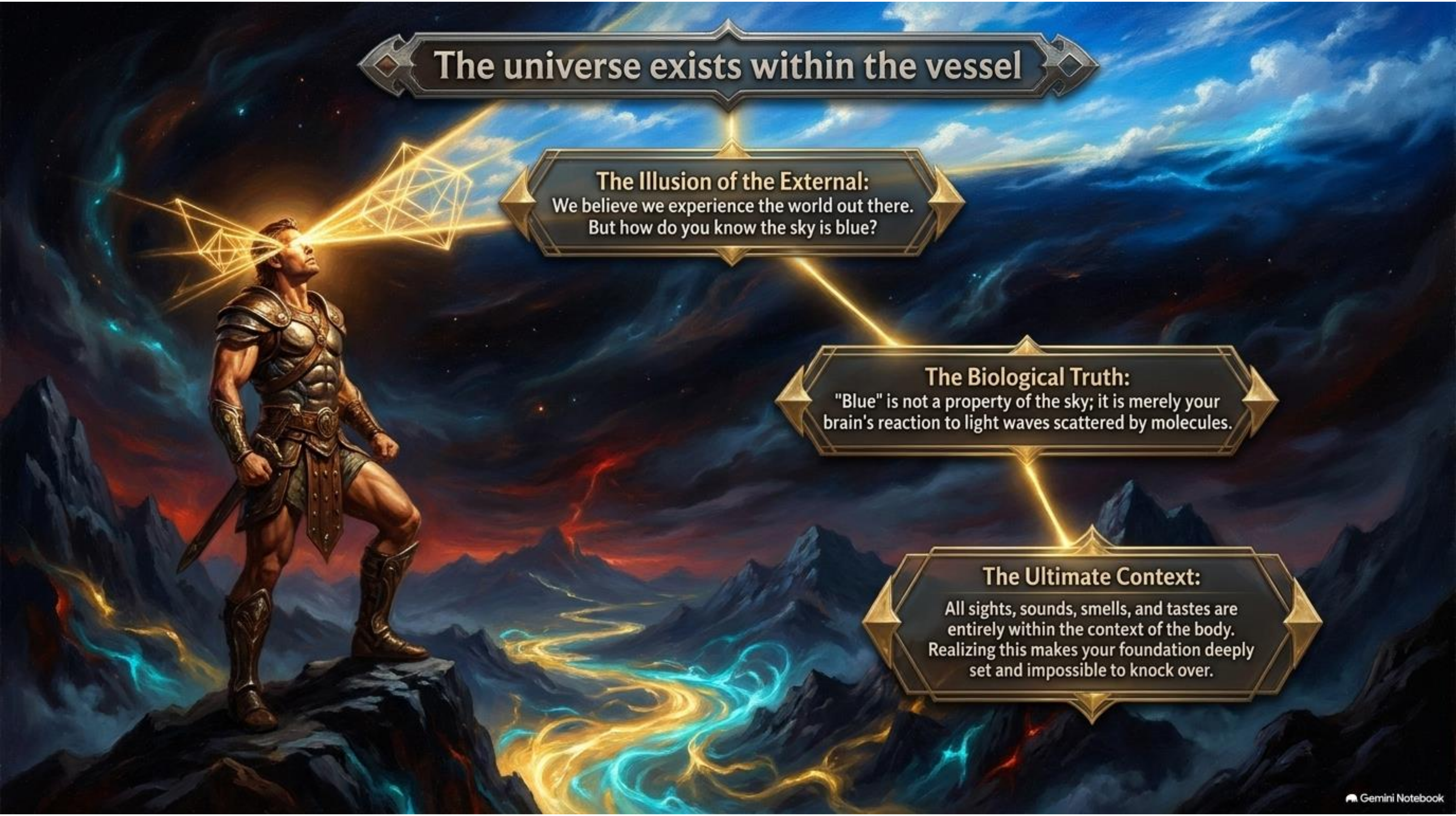
WIND: The sensations of motion and energy within the body.

WATER: The cool, liquid sensations.

EARTH: The solid, heavy sensations of mass.

Bring these raw physical forces into balance to keep your mind securely anchored in the present.

The universe exists within the vessel



The Illusion of the External:
We believe we experience the world out there.
But how do you know the sky is blue?

The Biological Truth:
"Blue" is not a property of the sky; it is merely your brain's reaction to light waves scattered by molecules.

The Ultimate Context:
All sights, sounds, smells, and tastes are entirely within the context of the body. Realizing this makes your foundation deeply set and impossible to knock over.

Ungluing the beast of pain

THE MASS OF PAIN

Step 1: The Glomming Trap:
We naturally fuse physical sensations and mental fear together into a massive, threatening block of pain.

Step 2: Ferreting out the Elements:
Settle the mind. Actively separate the actual bodily sensations (is it heat? is it solidity?) from the pain itself.

Step 3: Shattering the Illusion:
Once separated, you realize pain sensations are just fleeting flashes darting in and out. The mass is unglued, rendering the pain unthreatening.

Sañña: The assumptions that bind us

The Crimson Lens (Harmful Labels):
The way you label an experience (like pain) can cause it to build up and become a massive, overwhelming issue. You give the suffering its power.

The Blue Lens (Skillful Labels):
'Sañña' means assumptions. By changing your labels—breaking experiences down into their base elements—you realize the massive threat was something you glued together yourself. Change the label, strip the power.

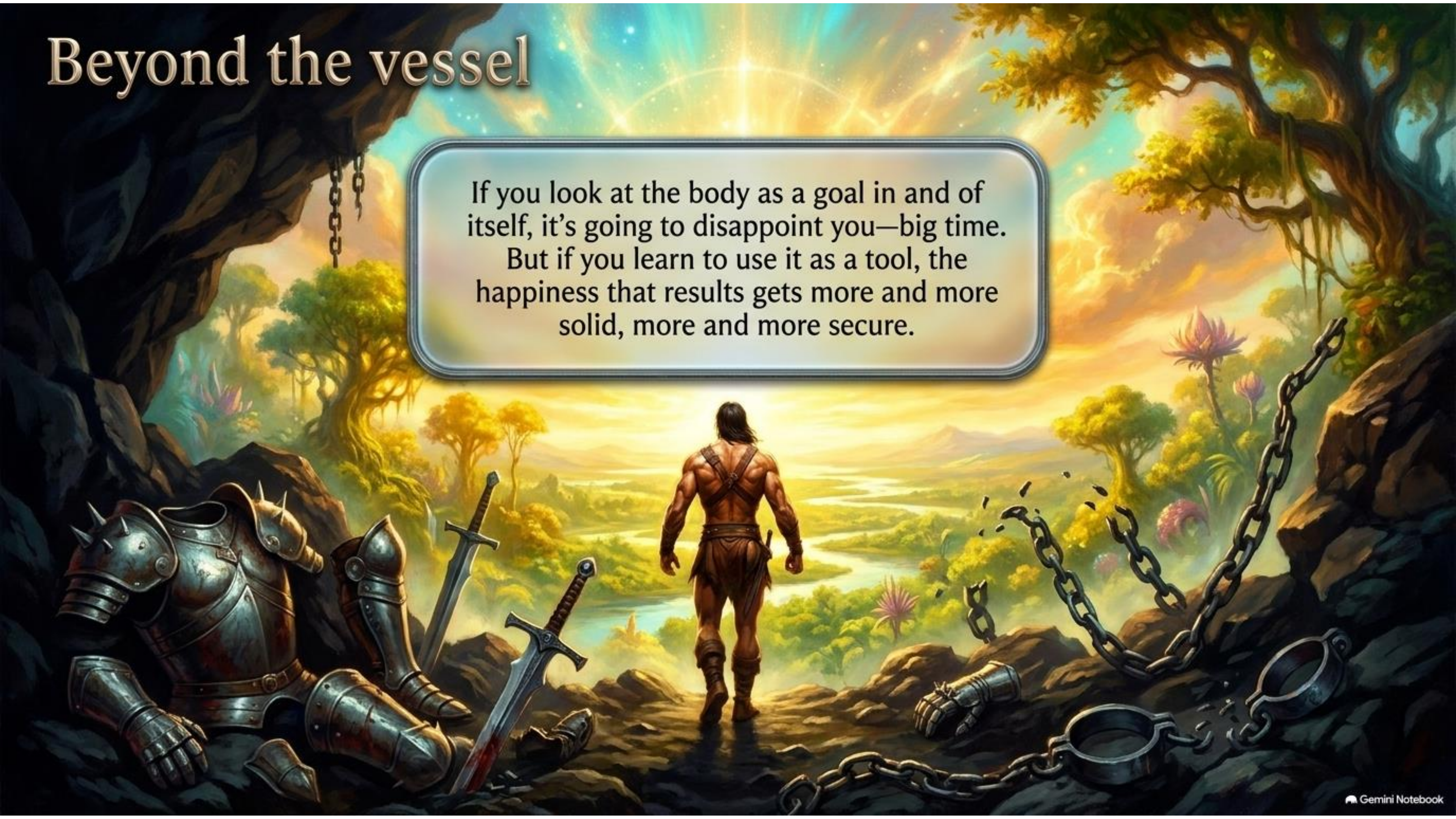
The mastered arsenal

Adaptability: Do not favor one tool over another. Some emphasize the body's profound shortcomings; others emphasize its crucial importance as an anchor.

Versatility: The more tools you master, the better equipped you are for whatever life—or illness—throws at you.

Self-Reliance: True practice means leaning less on others and burdening the world less.

Beyond the vessel



If you look at the body as a goal in and of itself, it's going to disappoint you—big time. But if you learn to use it as a tool, the happiness that results gets more and more solid, more and more secure.

Mastering the Fabric of Experience

The Heroic Art of Navigating Pleasure, Pain, and the Present Moment

Gemini Notebook

The Primordial Chaos of Feeling

Since before we could speak, our habits have been shaped by a reactive, ignorant relationship with pleasure and pain. We let ourselves get pushed around by these forces without exploring them.

The Reactive Life

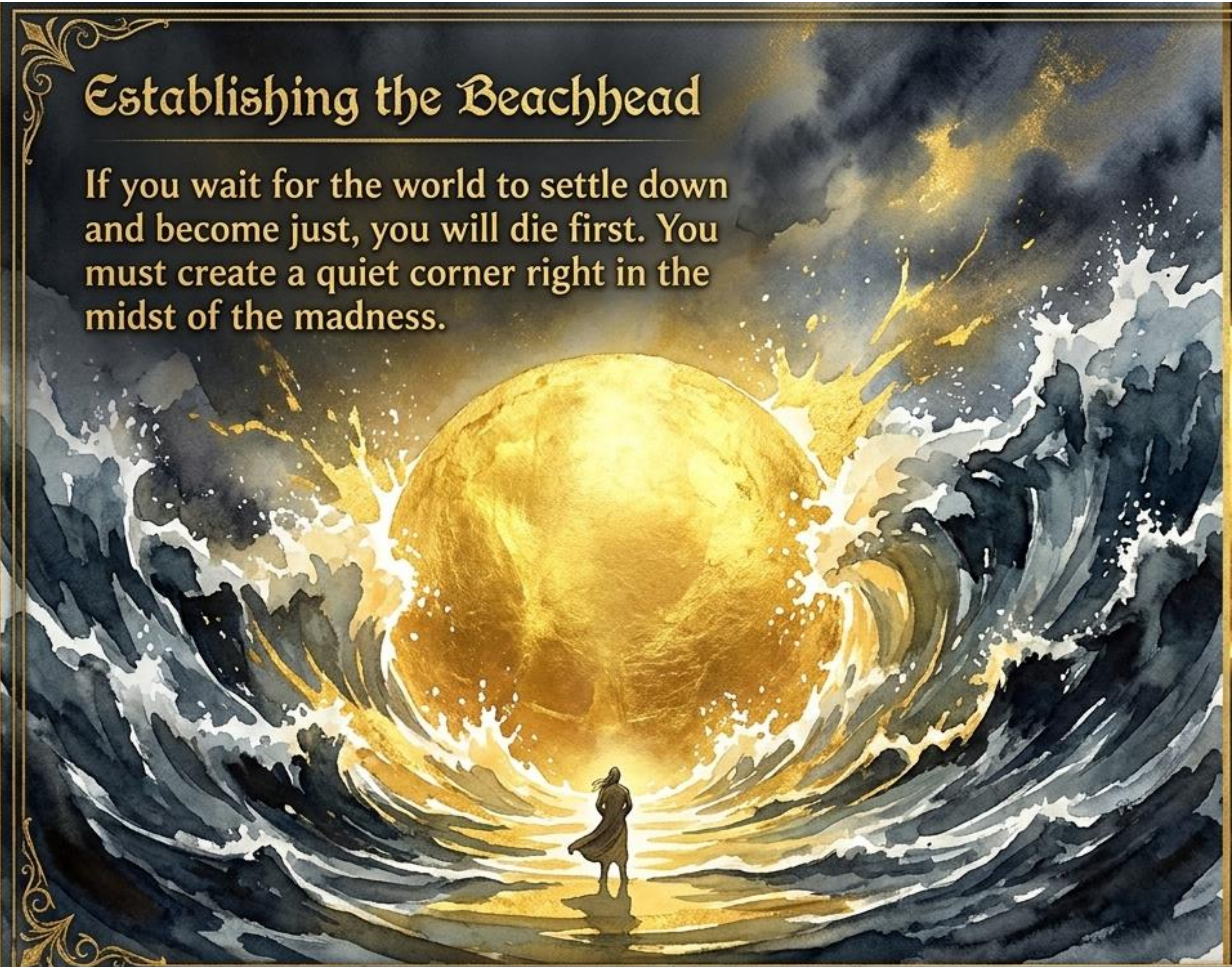
- Driven by a desperation to fix pain.
- Blindly wallowing in fleeting pleasure.
- Operating on primitive ignorance learned in infancy.

The Result

- Perpetual suffering and exhaustion.
- Complete lack of internal freedom.
- Living as a prisoner to shifting external conditions.

Establishing the Beachhead

If you wait for the world to settle down and become just, you will die first. You must create a quiet corner right in the midst of the madness.



The Beachhead Architecture

Focus: The breath as the singular, unmoving anchor point.

Boundaries: Putting aside the madness of the external world entirely.

Foundation: Generating a localized sense of solidity, security, and well-being.

The Subtlest Sensitivity

Insight is developing inner sensitivity to detect pleasure and pain on their subtlest levels before they overwhelm you.

Sensitivity Spectrum

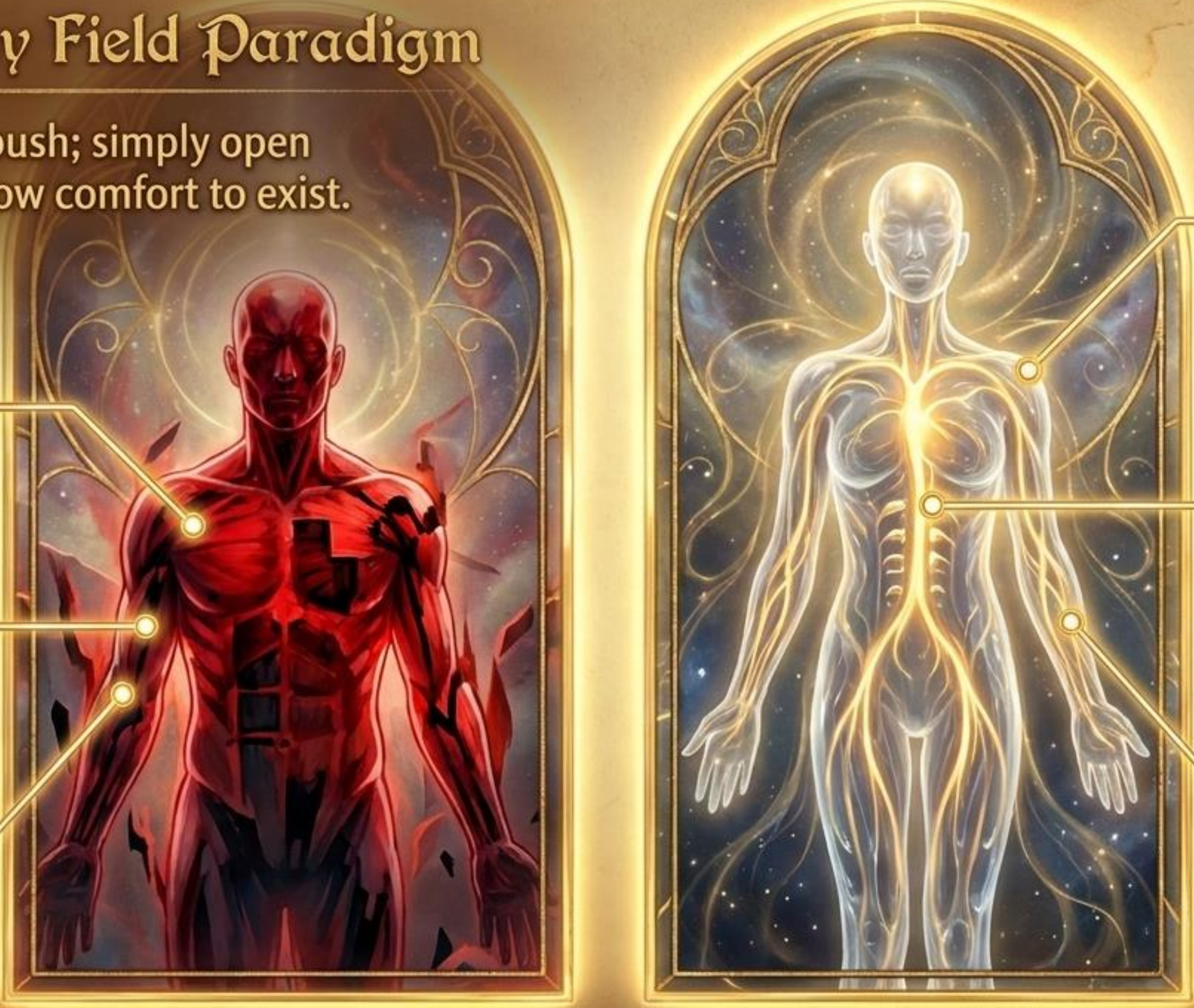
Subtle Ease / Friction
(Where true insight acts to adjust the breath)

Growing Sensation
(Where mindfulness must be applied)

Overwhelming Pain/Bliss
(Where the untrained mind is conquered)

The Energy Field Paradigm

Do not force or push; simply open channels and allow comfort to exist.



Viewing body as solid mass

Pushing, pulling, and squeezing

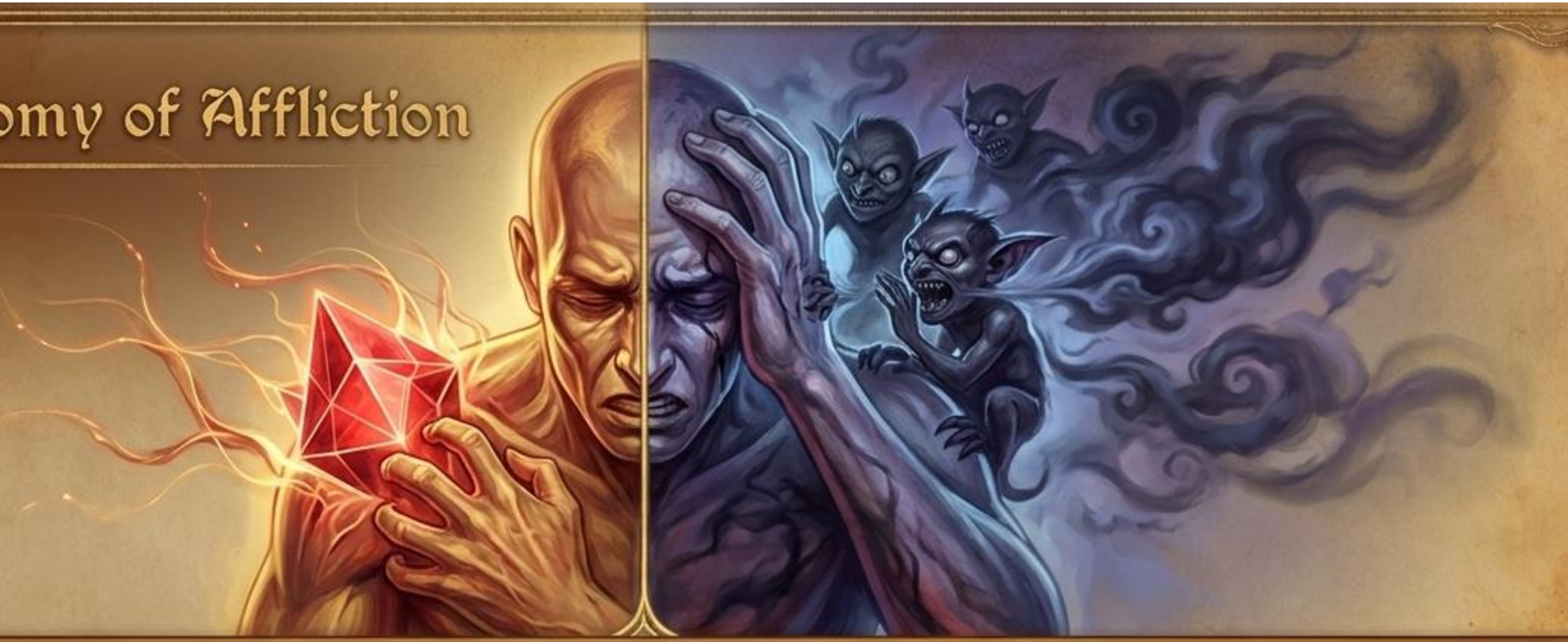
Localized tension and blockages.

Experiencing body as an energy field

Allowing ease without interference

Opening new channels and keeping tabs.

The Anatomy of Affliction



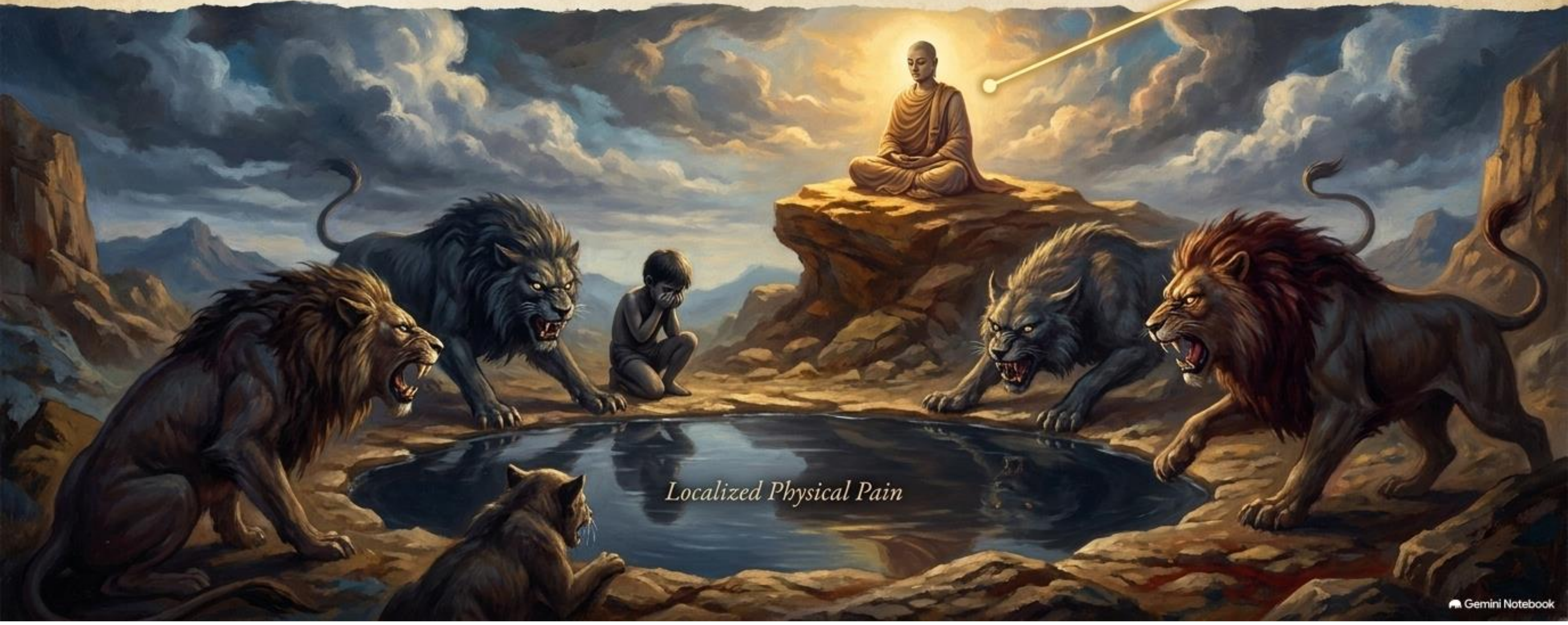
Diagnostic Table	Raw Physical Data	Mental Reaction & Labels
Source	Sensory reality occurring in the present moment.	Constructed dialogues and the whining inner child.
Characteristic	Pure, unjudged localized sensation.	Narratives of victimhood, fear, and projection.
Strategy	Dissolve the tension around it and let the energy flow.	Refuse to identify with the narrative entirely.

Confronting the Wild Beasts

When you experience pain, all the mental habits you've accumulated will gather around the sensation.

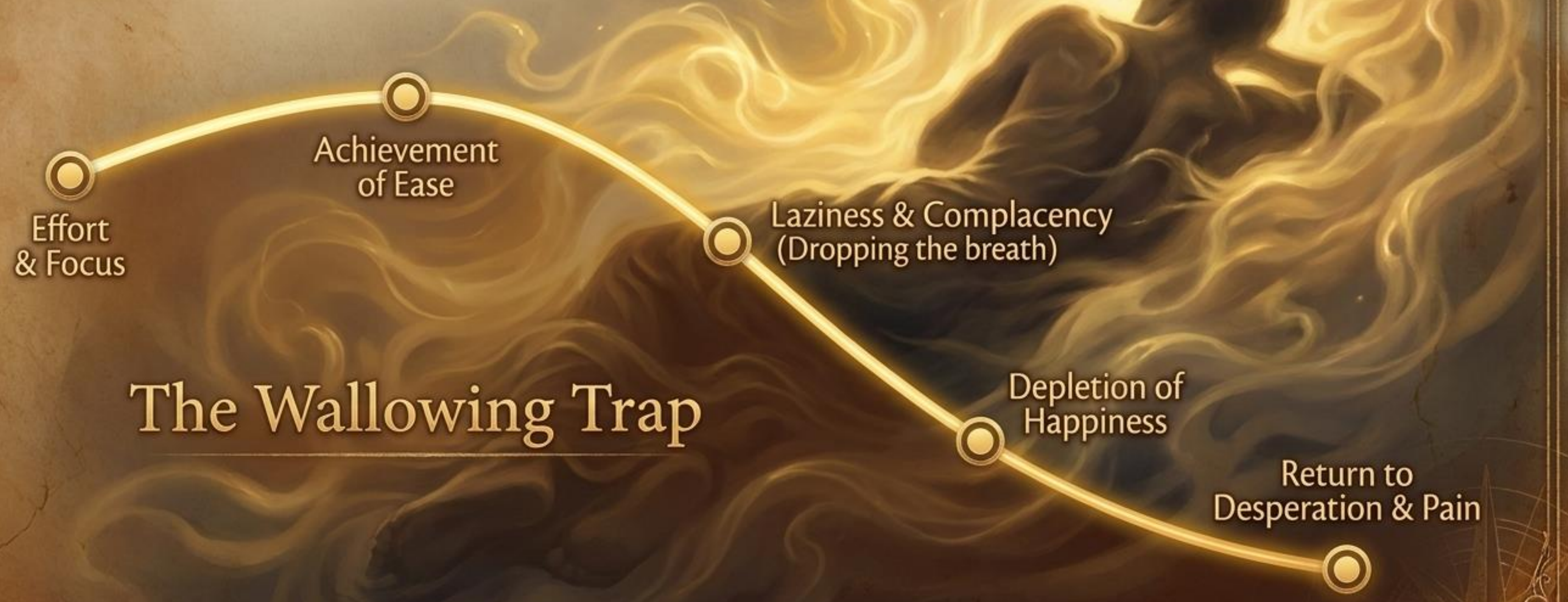
The Technique: Standing and Watching

Observe how specific thoughts inflame or soothe the pain without being threatened by them. Let the beasts gather, but do not join them in the water.



The Trap of Complacency

Wallowing in newfound ease does not create more happiness; it only consumes what you have.



Effort & Focus

Achievement of Ease

Laziness & Complacency (Dropping the breath)

Depletion of Happiness

Return to Desperation & Pain

The Wallowing Trap

The Economics of Well-Being

Take the sense of wellbeing you have and invest it to create more.

Step 1

Cultivate

Find the comfortable breath or establish thoughts of goodwill.

Step 2

Harvest

Allow the pleasure and ease to permeate the body.

Step 3

Invest

Use this pleasure as a secure anchor for deeper concentration, rather than just blissing out.

Step 4

Multiply

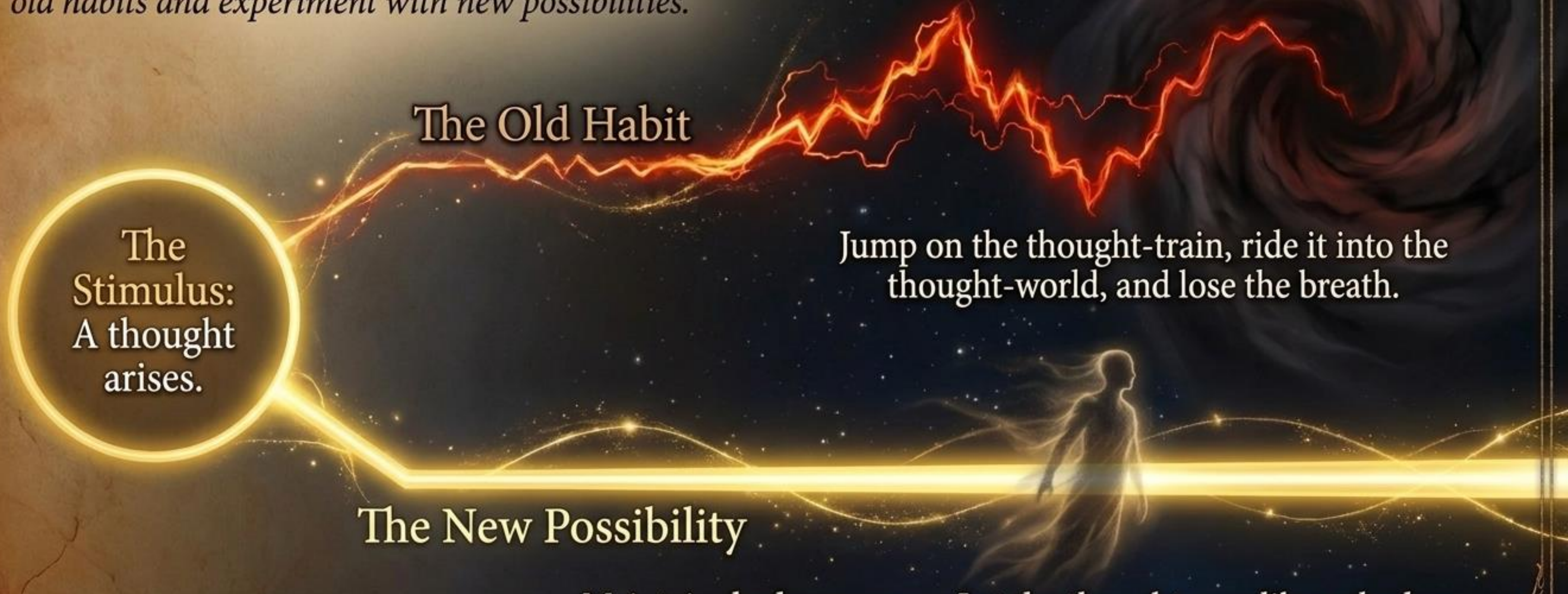
Generate a self-sustaining foundation of happiness that yields greater stillness.

Life as an Interactive Matrix

The Passive Myth	The Active Reality (Sankhara)
Victim of circumstance.	Intentional actor.
Believes life happens to me.	Designing the plot.
Fundamentally reactive and helpless.	Actively shaping and fabricating the present moment.

The Laboratory of the Present

The present moment is your laboratory to question old habits and experiment with new possibilities.



The Old Habit

The Stimulus: A thought arises.

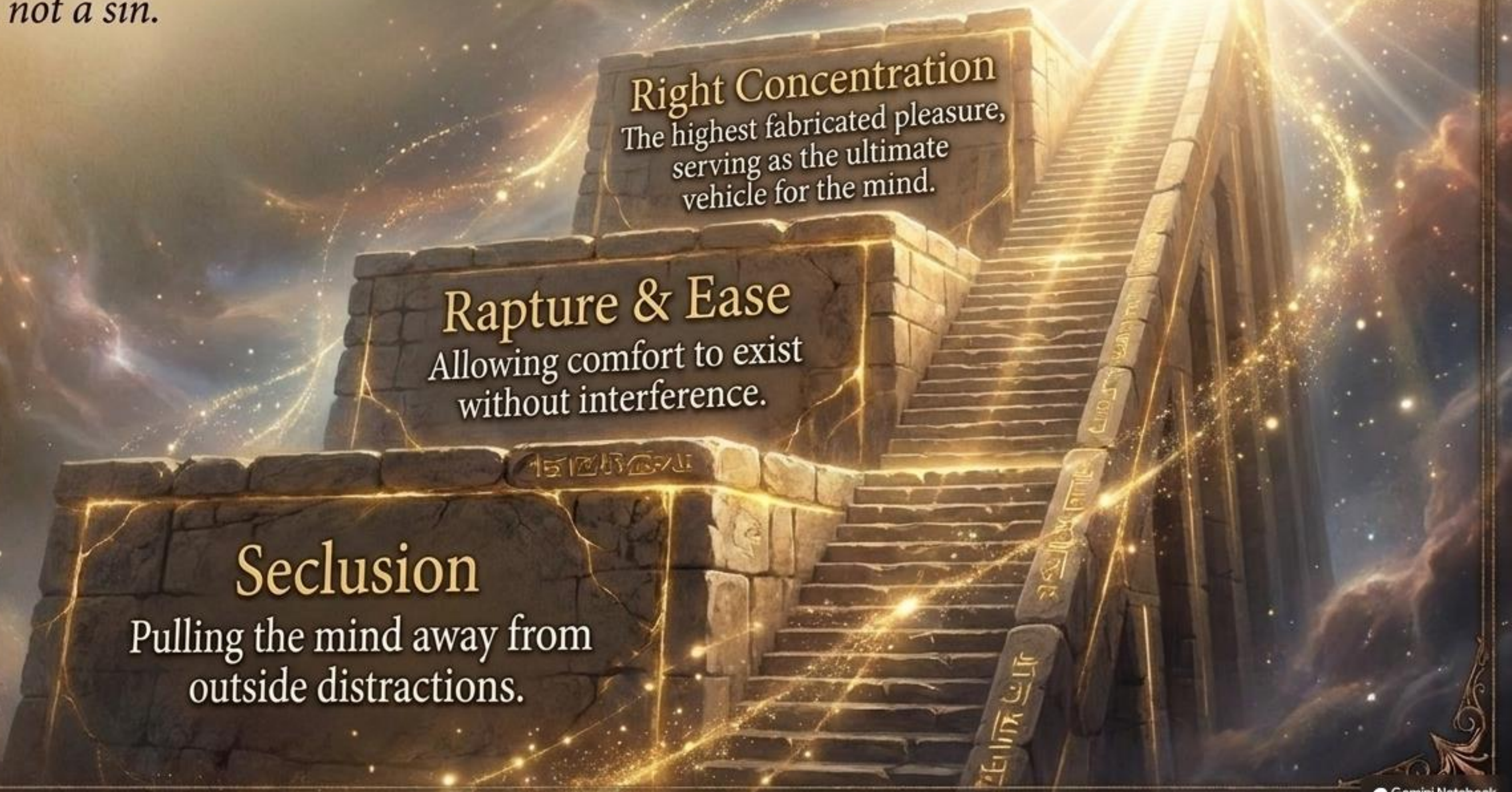
Jump on the thought-train, ride it into the thought-world, and lose the breath.

The New Possibility

Maintain dual awareness. Let the thought pass like a shadow, while the glowing breath channel remains perfectly steady.

The Architecture of the Path

Fabricated pleasure is a requirement for liberation, not a sin.



Right Concentration

The highest fabricated pleasure, serving as the ultimate vehicle for the mind.

Rapture & Ease

Allowing comfort to exist without interference.

Seclusion

Pulling the mind away from outside distractions.

The Objective Mind

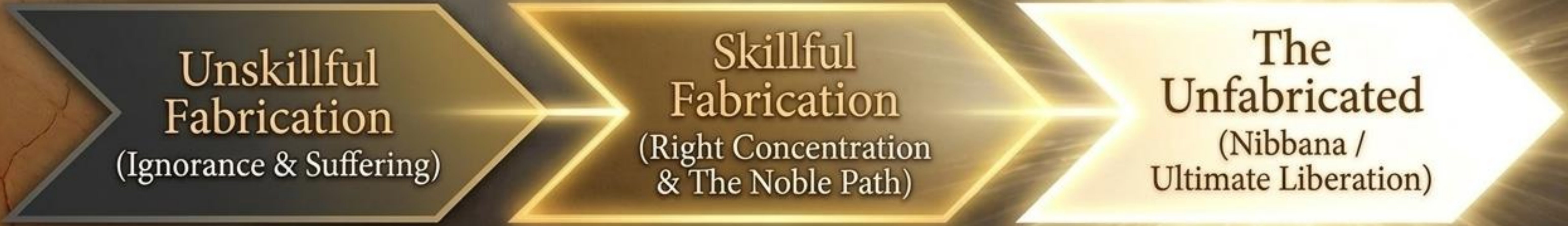
The Objective Mind

- Trusts the inner foundation of breath.
- Fearless and highly analytical.
- Free to dismantle its own attachments fairly.

The Desperate Mind

- Worries about the next meal.
- Fiercely defensive.
- Blinded by the urgent need to fix pain.

Synthesizing the Journey: Fabricating the Unfabricated



Unskillful Fabrication
(Ignorance & Suffering)

Skillful Fabrication
(Right Concentration & The Noble Path)

The Unfabricated
(Nibbana / Ultimate Liberation)

The Building Blocks of Rebirth

Master these building blocks, and the whole rest of your life gets rebuilt.

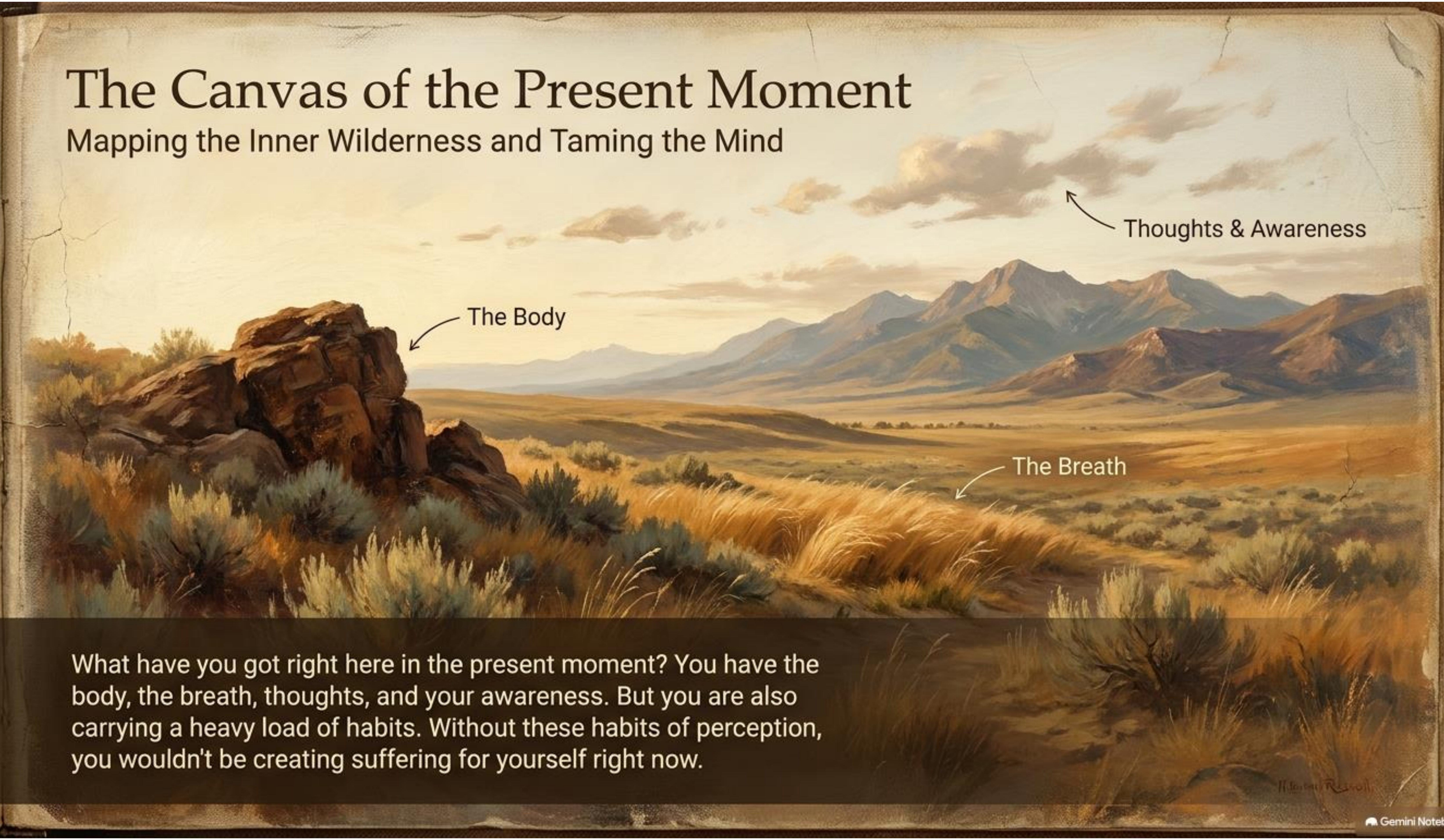
1. Claim Your Quiet Corner
Do not wait for the world to settle down.

2. Invest Your Happiness
Do not wallow; use ease to anchor deeper stillness.

3. Master the Matrix
Fabricate your present moment with intention, until you transcend it.

The Canvas of the Present Moment

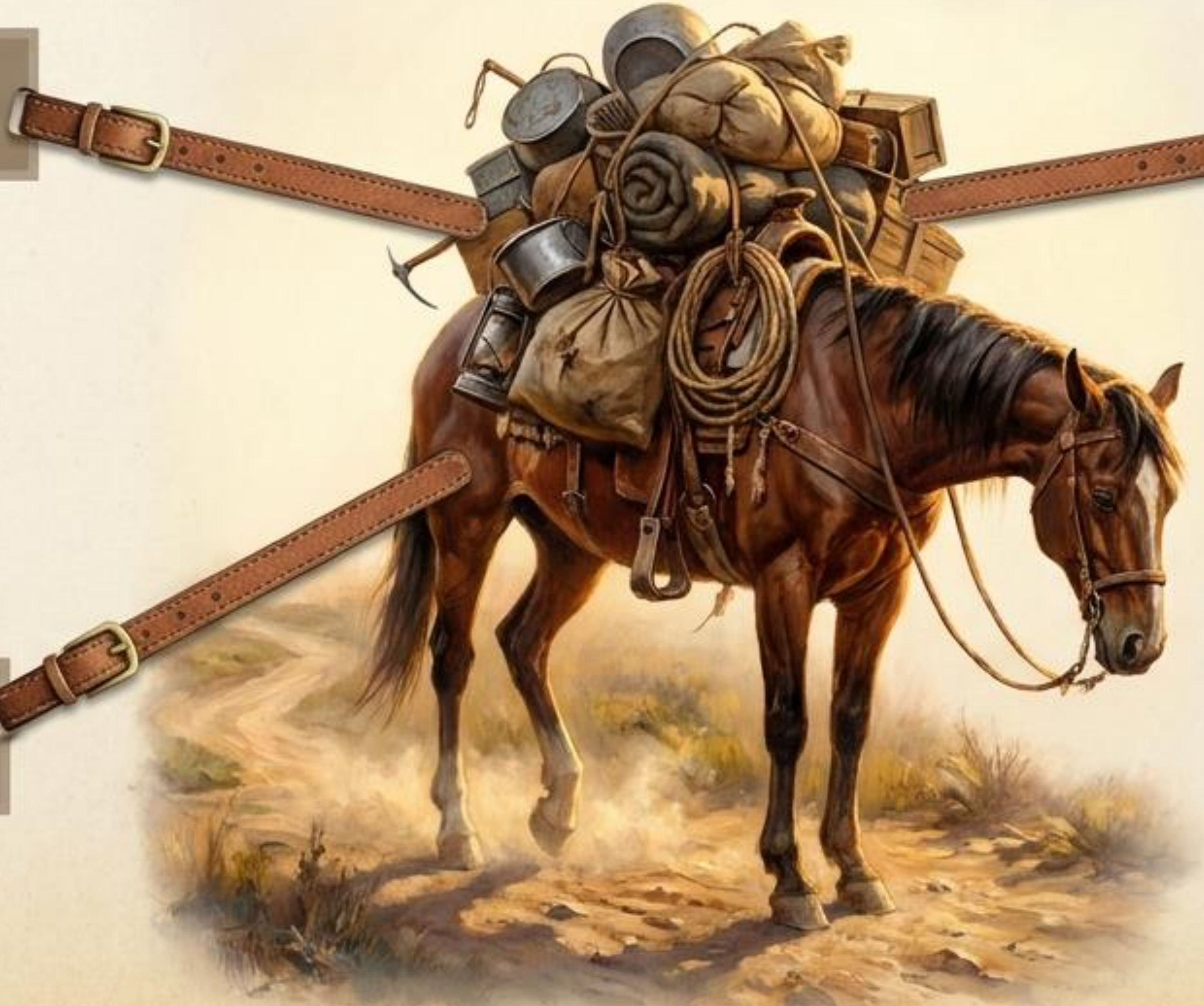
Mapping the Inner Wilderness and Taming the Mind


Thoughts & Awareness
The Body
The Breath

What have you got right here in the present moment? You have the body, the breath, thoughts, and your awareness. But you are also carrying a heavy load of habits. Without these habits of perception, you wouldn't be creating suffering for yourself right now.

The Trail's Debris and the Daily Baggage

In some cases it's as if you've been a garbage collector, gathering up the day's trash.



Things others said

Things others did

Things you said or did

If you want any peace in the next hour, you have to unpack. The stress you feel is created through a lack of skill in handling this baggage.

The Danger of the Lonely Frontier

1. The False Cure

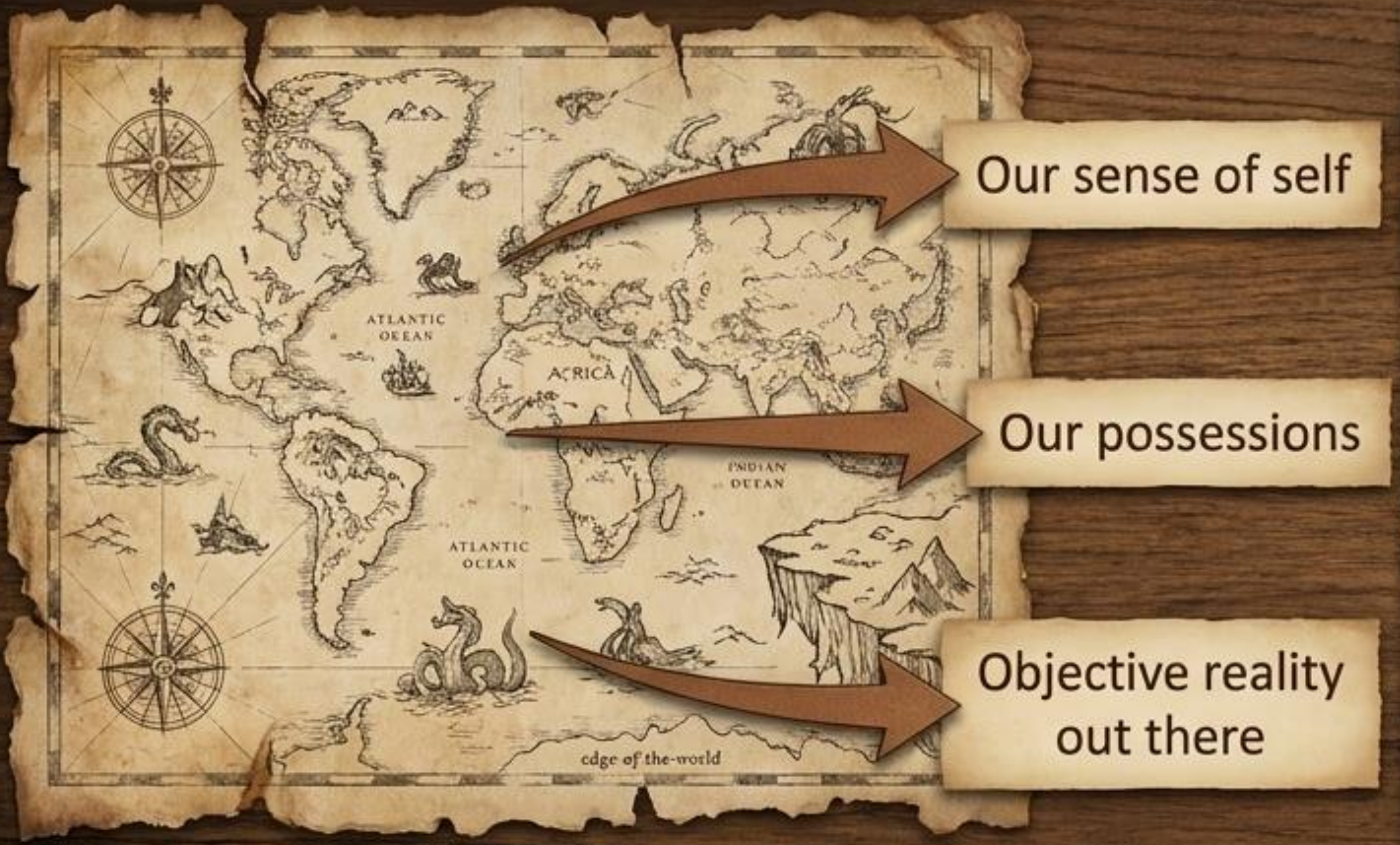
Retreating to live entirely alone seems like the perfect way to avoid interacting with difficult people and shedding the daily trash.

2. The Feedback Loop

When isolated, the habits of the mind loom even larger. Without external reality to check them, your unchecked habits go out of bounds, trapping you in weird, spiraling feedback loops.

The Cartography of Suffering

The False Maps (Ignorance)

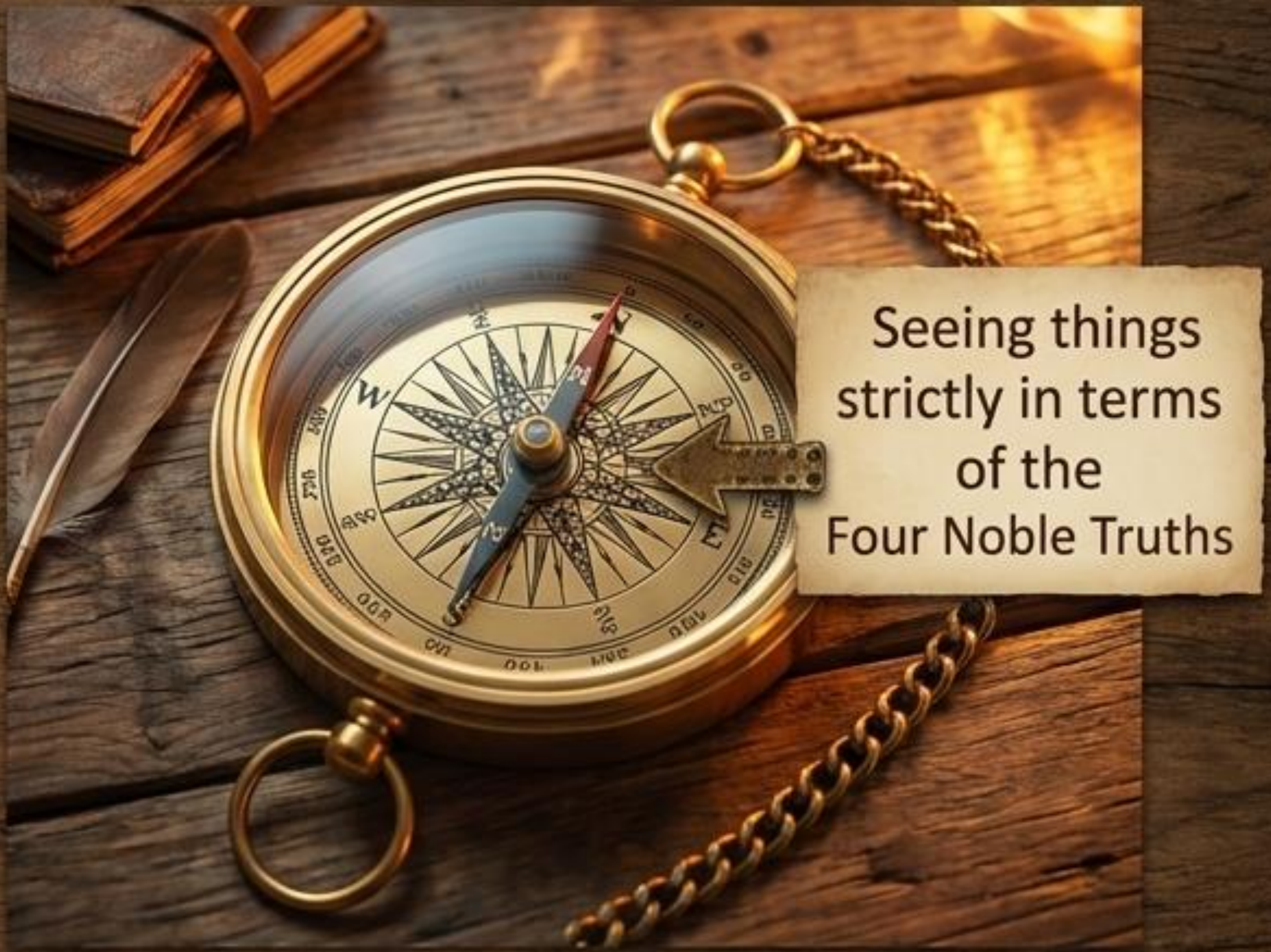

ATLANTIC OCEAN
ATLANTIC OCEAN
edge of the-world

Our sense of self

Our possessions

Objective reality out there

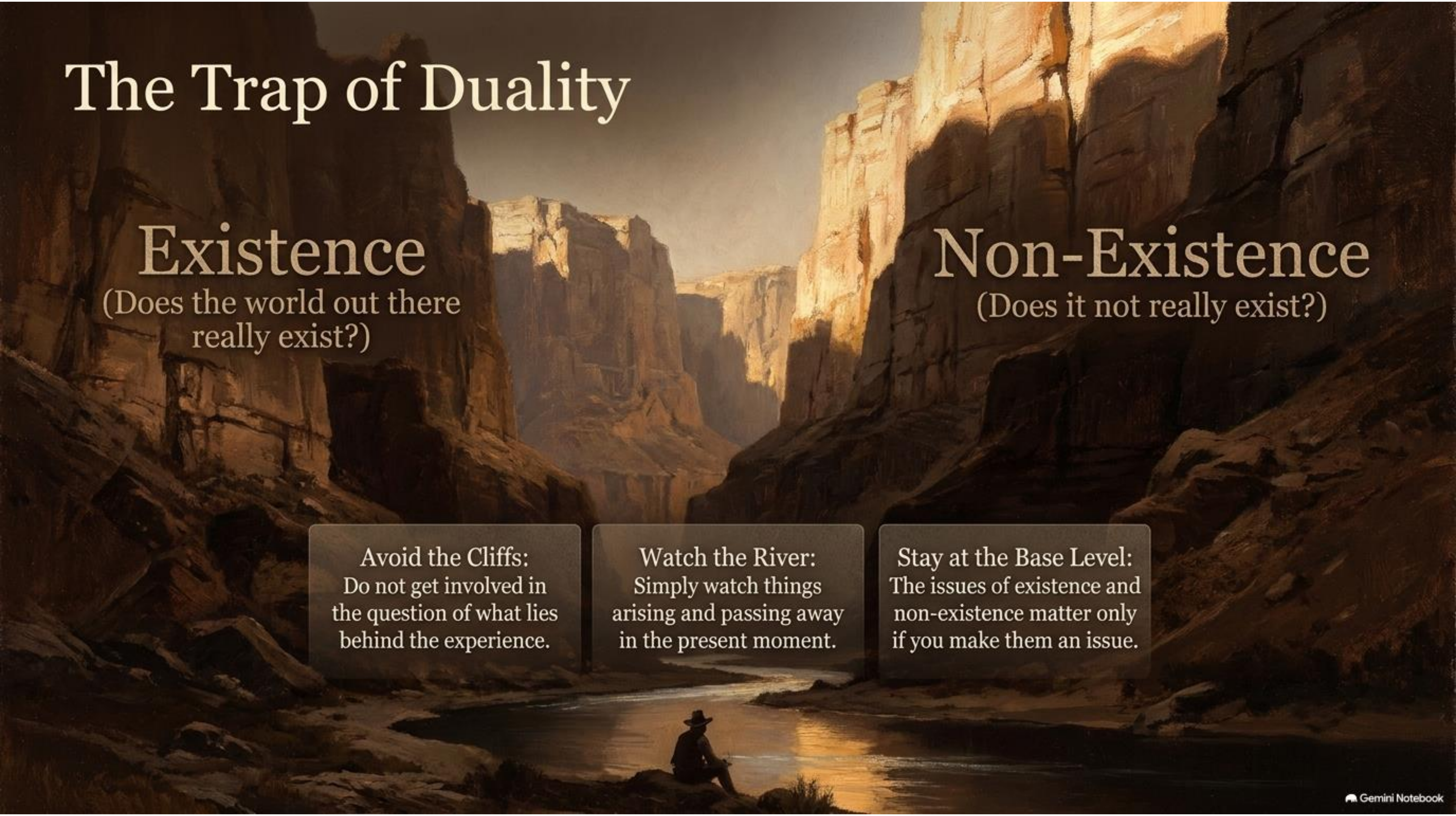
The True Map



Seeing things strictly in terms of the Four Noble Truths

Ignorance isn’t a lack of reading—it is failing to see the world through the Four Noble Truths. When we place our faith in false maps of objective reality and the self, we become slaves to their imperatives.

The Trap of Duality



Existence

(Does the world out there really exist?)

Non-Existence

(Does it not really exist?)

Avoid the Cliffs:
Do not get involved in the question of what lies behind the experience.

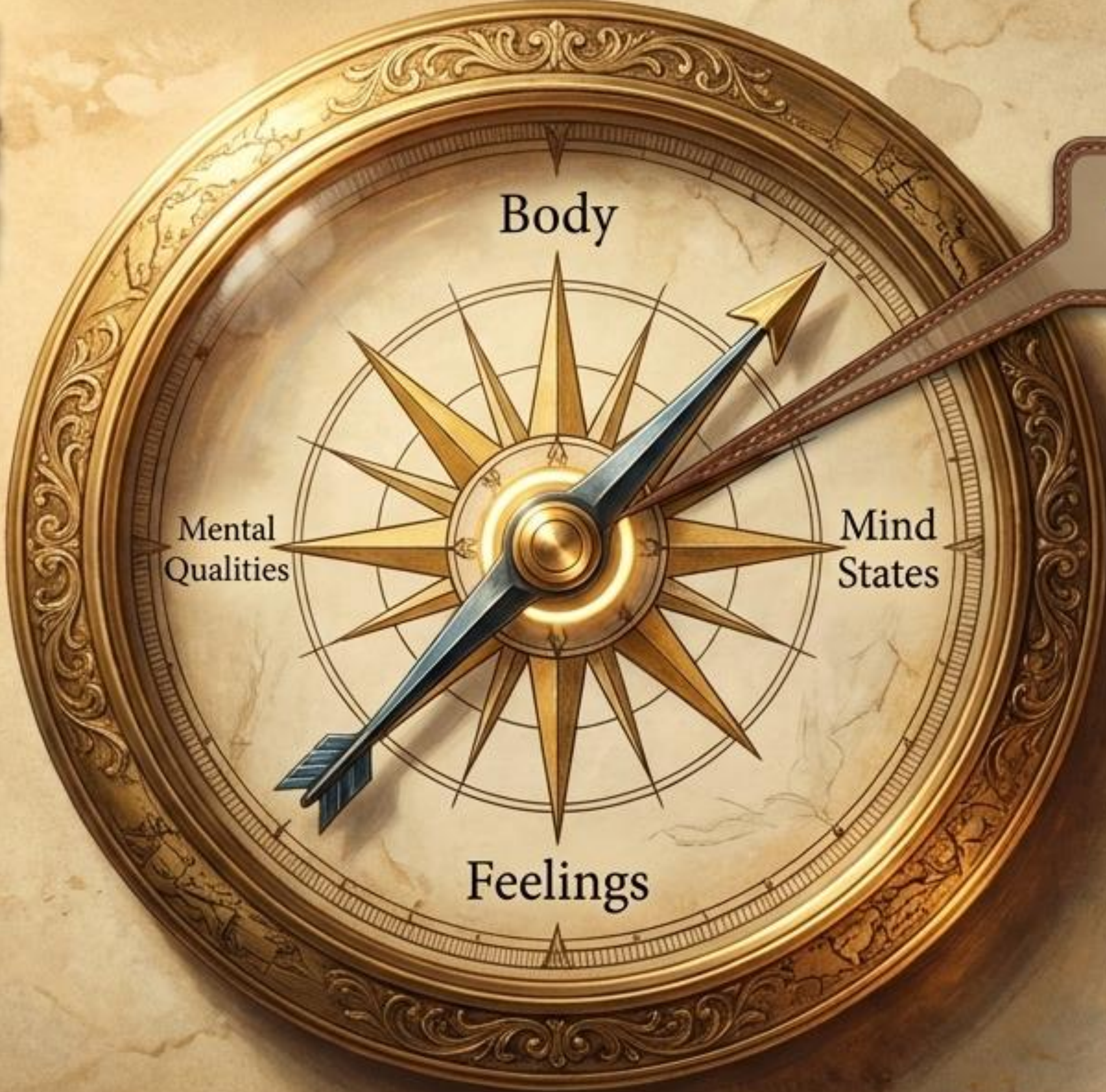
Watch the River:
Simply watch things arising and passing away in the present moment.

Stay at the Base Level:
The issues of existence and non-existence matter only if you make them an issue.

Giving Yourself a Framework

The Purpose:

To avoid being blown away by the events of the world.



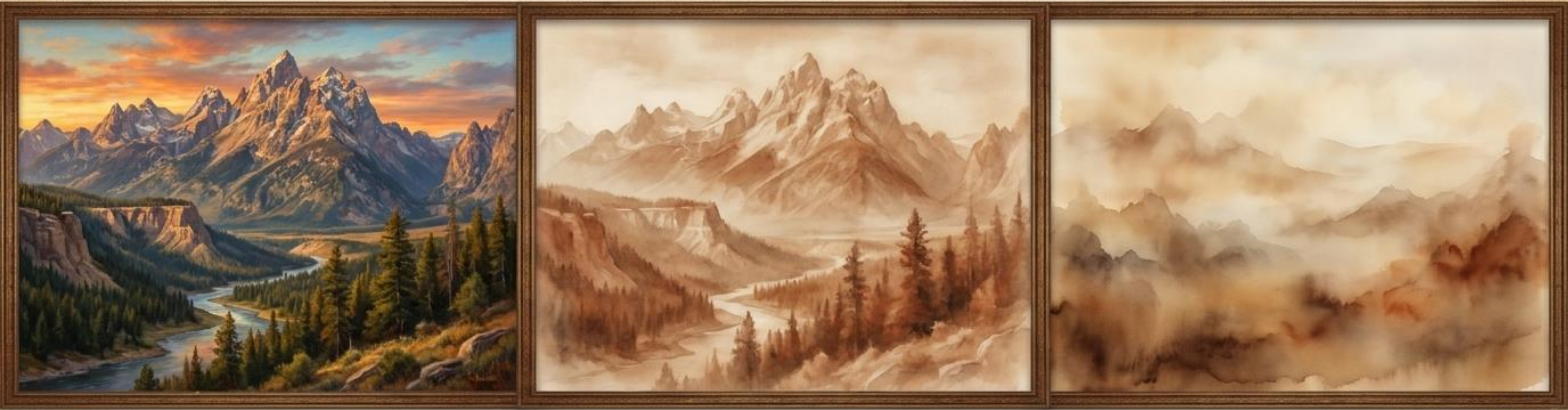
Body
Mental Qualities
Mind States
Feelings

The Breath

The Rule of Thought:

Thoughts only have meaning based on whether they pull you away from the breath or keep you with it. Encourage the useful ones; let go of the rest.

Letting the Horizon Fade



1. Abandon

Let go of greed and distress regarding the sensory world (sights, sounds, smells, tastes, tactile sensations).

2. Observe

See how these sensory inputs are directly experienced right here in the present moment, in and of themselves.

3. Dissolve

As you watch them arise and pass away, the heavy implication of a permanent, independent reality “out there” stops occurring to you.

Two Sets of Imperatives

1 *The Worldly Imperatives*	2 *The Liberating Imperatives*
Focus: Objective reality, the “Self”, and what we own.	Focus: The Four Noble Truths.
Action: Fabricating worlds and personal narratives (geological, cosmic, or day-to-day).	Action: Comprehend suffering, abandon its cause, realize its cessation, develop the path.
Result: Slavery to perceptions; being aladetry to perceptions; being locked into fixed ideas of who we are.	Result: Freedom from self-imposed limitations; discovering new courses of action.

The Construct of the Self

The Question: “Is there a self? Is there no self? The Buddha says, Don’t ask.”

The Reality: Your sense of self is a fabrication—just a mental construct, exactly like your sense of the world.

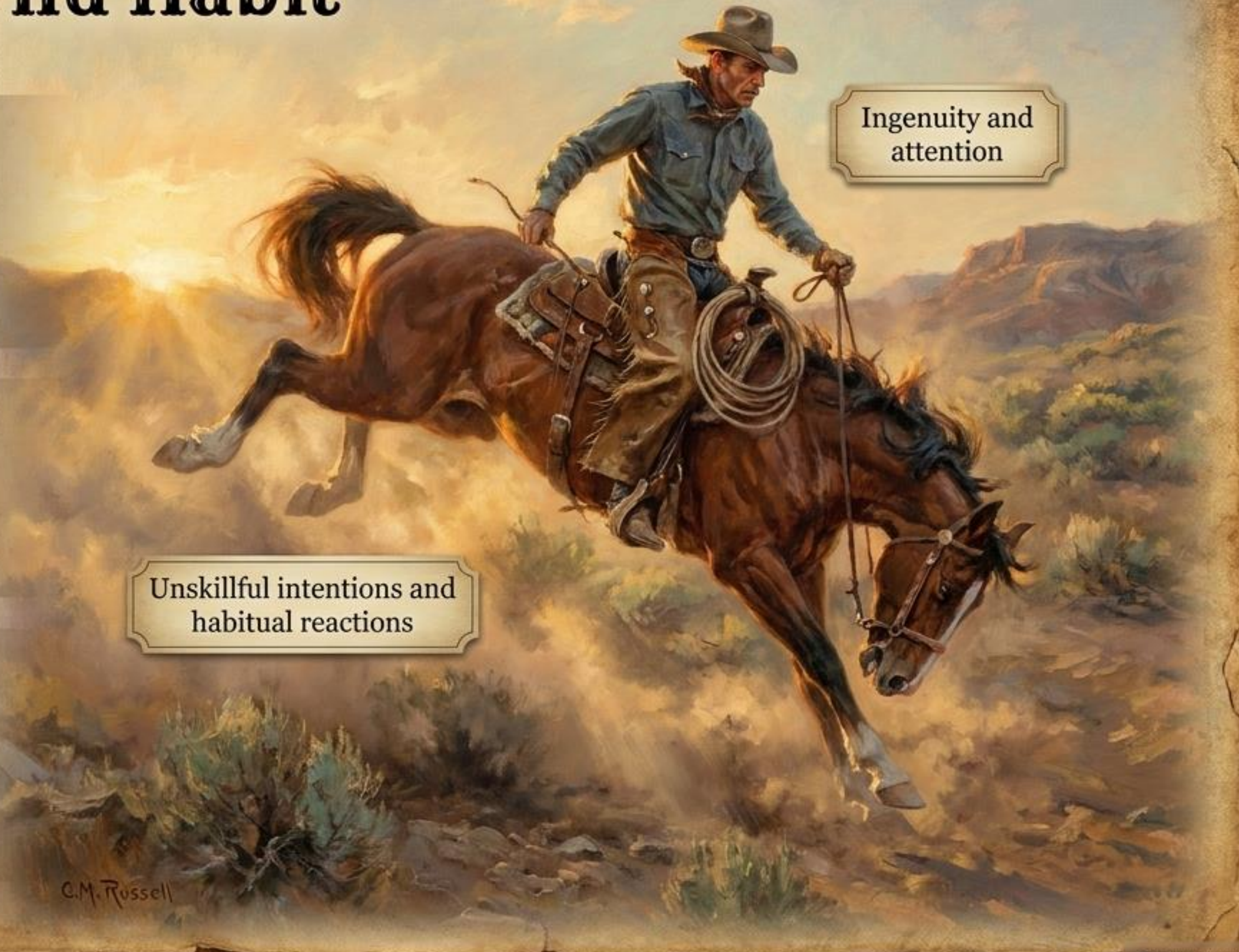
The Strategy:
Use different ideas of the self to function in different ways. Drop them when they are no longer useful to ending suffering.

Breaking the Wild Habit

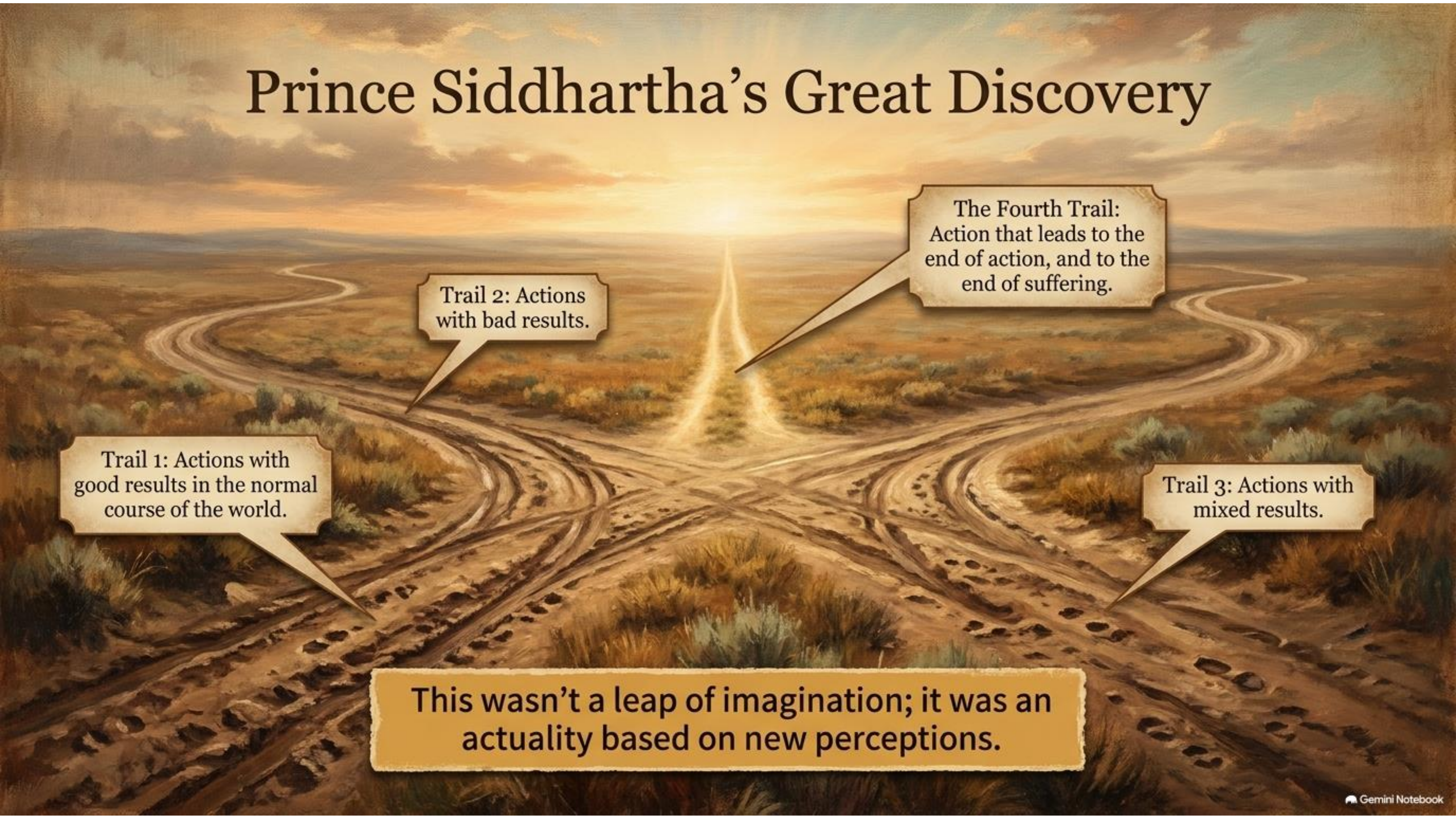
Call into Question: Challenge your habitual ideas of the world and self. Recognize them as fabrications made by how you attend to things.

Use Ingenuity: Look for alternatives. Test new ways of acting and interacting with your perceptions.

The Goal: Find the strategies that put an end to the stress and suffering you are causing through your unskillful intentions.


Ingenuity and attention
Unskillful intentions and habitual reactions
C.M. Russell

Prince Siddhartha's Great Discovery



Trail 1: Actions with good results in the normal course of the world.

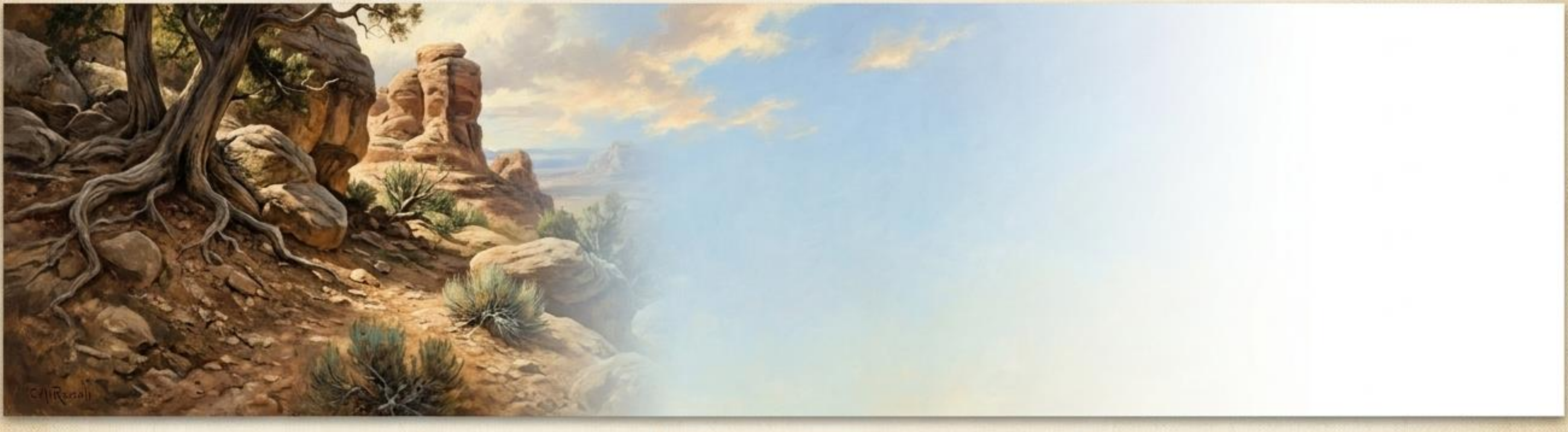
Trail 2: Actions with bad results.

Trail 3: Actions with mixed results.

The Fourth Trail: Action that leads to the end of action, and to the end of suffering.

This wasn't a leap of imagination; it was an actuality based on new perceptions.

The Spectrum of Concentration



The physical sense of the breath filling the body

Infinite space & consciousness

Nothingness / Neither perception nor non-perception

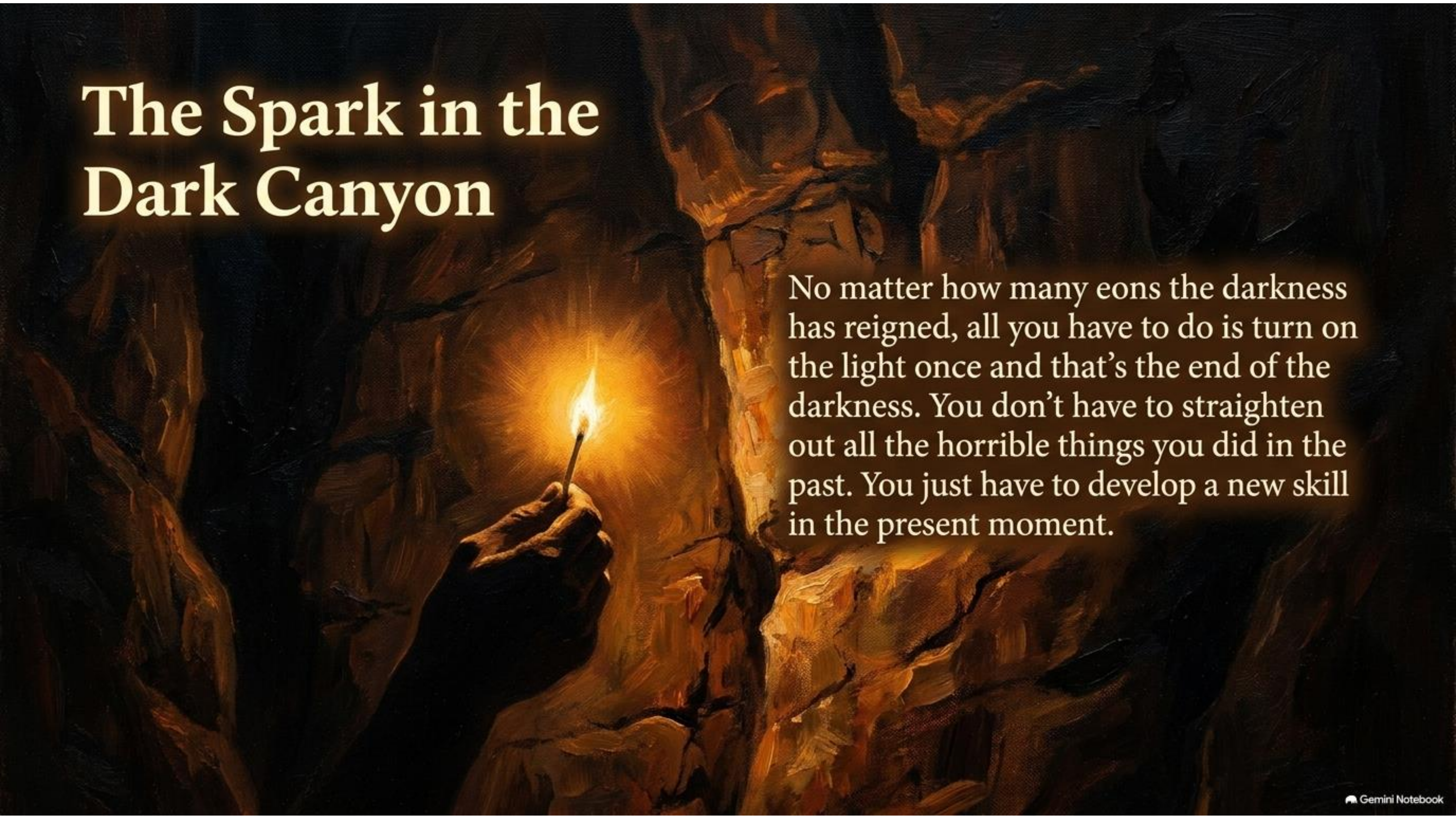
Levels of concentration are perception attainments. We investigate these states to realize the raw power of perception—so that ultimately, we can let it all go.

Dropping Your Own Burden

How much of it is just your own baggage you're carrying around?

- While others may act in evil or outrageous ways, your peace of mind cannot depend on them behaving themselves.
- If it did, you would forever be their slave.
- The suffering you experience right now is a combination of the past and the way you are perceiving things right now.

The Spark in the Dark Canyon



No matter how many eons the darkness has reigned, all you have to do is turn on the light once and that's the end of the darkness. You don't have to straighten out all the horrible things you did in the past. You just have to develop a new skill in the present moment.

The Open Range

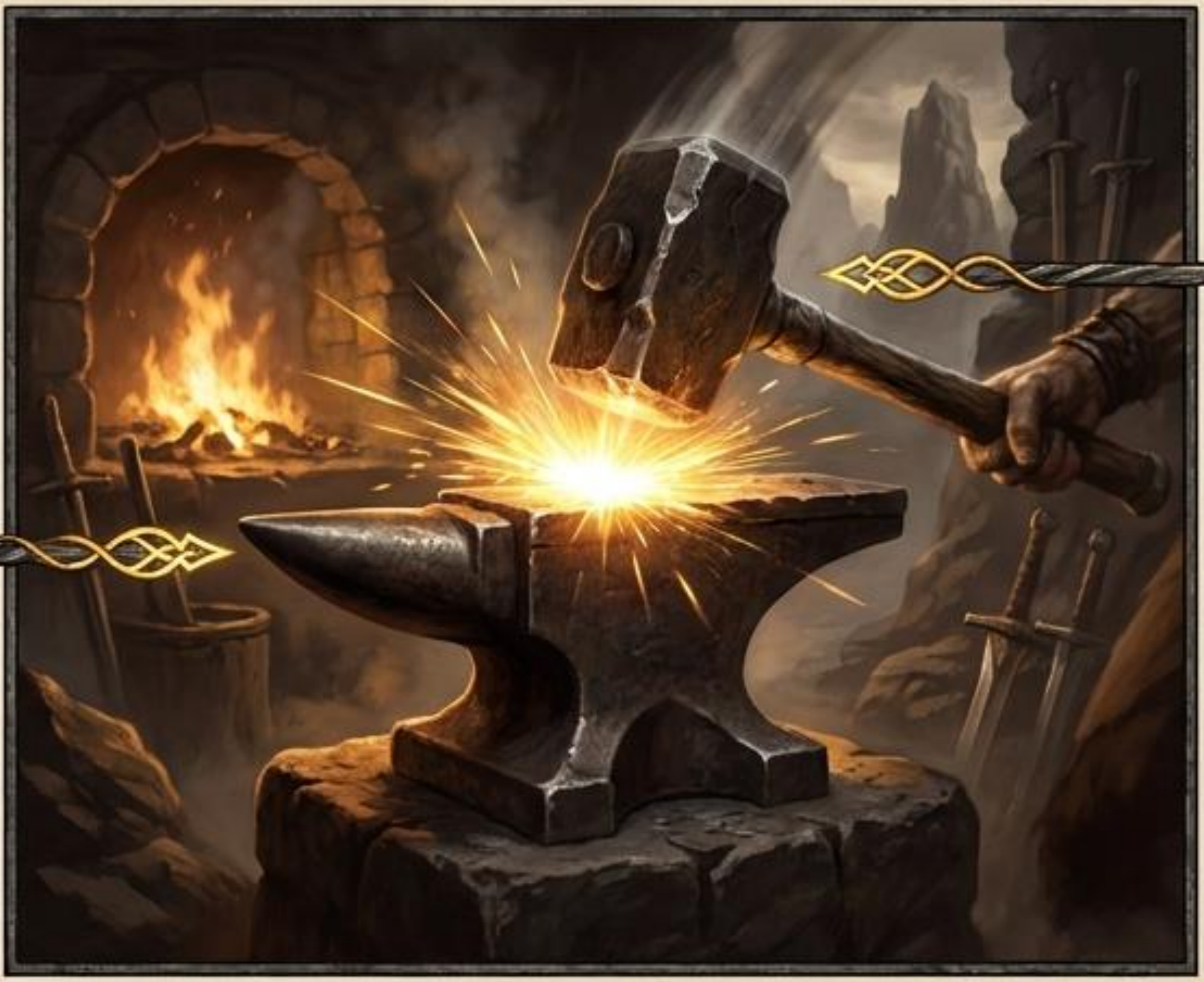
Freedom from Self-Imposed Limitations

- The Compass: Using the Four Noble Truths to navigate.
- The Practice: Watching experience arise and pass away without grasping.
- The Result: When things finally click, you don't have to worry about the world, the self, or the past. You have learned a new habit of perception, and that changes everything.

THE PRIMAL FORGE OF THE MIND

Mastering Jhana, Fabrication, and the Roots of Awakening

The Twin Forces of Meditation



Tranquility
The Anvil

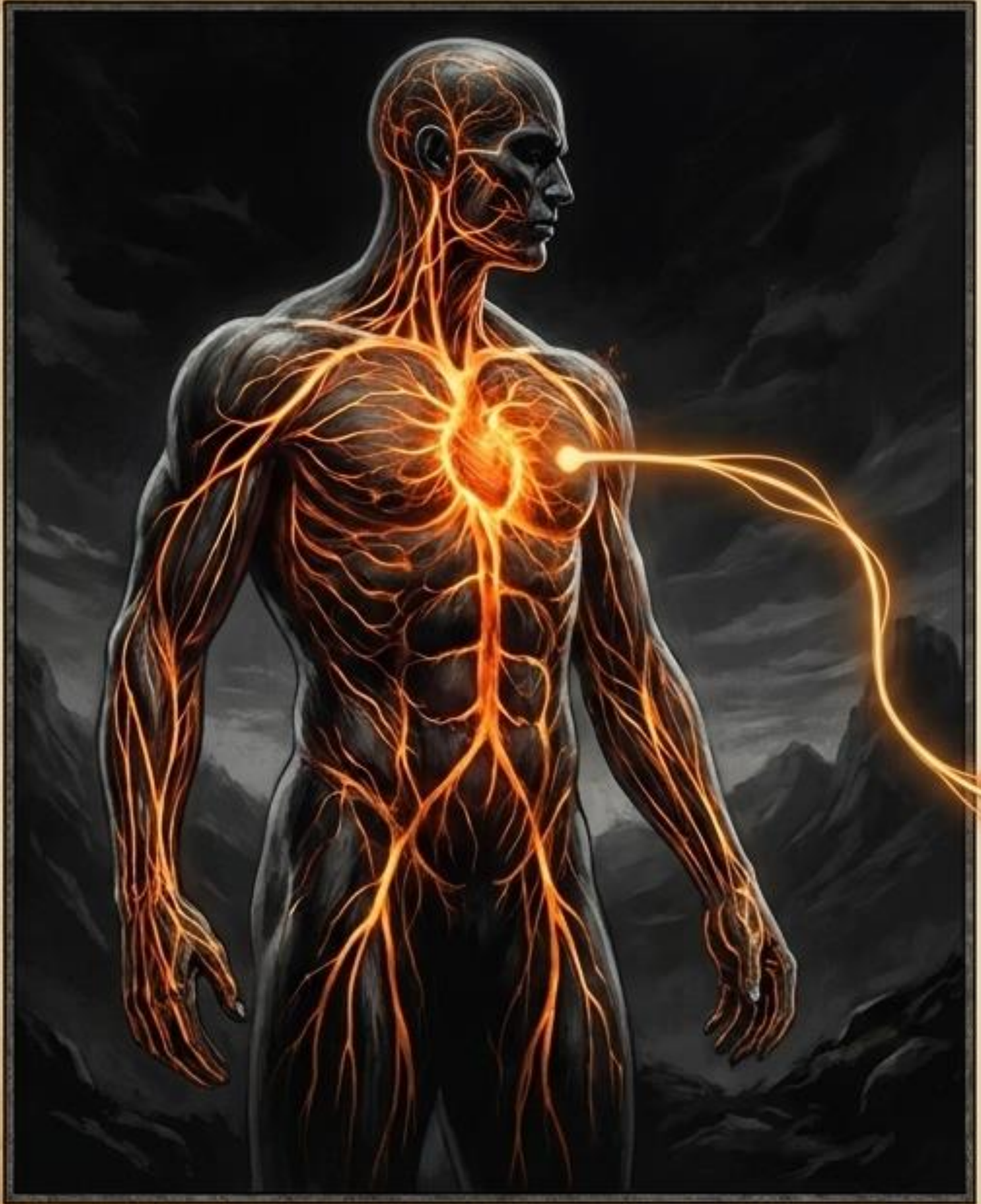
Settle the mind. Create the unshakeable foundation.

Insight
The Hammer

Investigate the process. Uncover the truth of how the mind works.

The Buddha never taught jhana and vipassana as separate paths. Develop tranquility to achieve jhana, then use it as the raw material for insight.

The Breath as Whole-Body Energy



The breath is not merely air entering the lungs. It is a vast sensation of energy flowing through the entire physical structure, affecting every nerve and muscle.

Mahaggatam Cittam

Maximizing this whole-body sensation achieves an enlarged, all-around awareness—the foundation for true insight.

The Nature of Reality: Uncovering vs. Fabricating

Things As They Are

Action: Clearing away preconceived notions.

Goal: Finding a pristine reality hidden beneath.

Things As They've Come To Be

Action: Observing how reality is actively constructed.

Goal: Seeing mental fabrication in action.

Your experience of the world isn't a hidden treasure to be uncovered; it is an active, ongoing process of fabrication.

To Understand the Mind, Manipulate It

1. Observation (The Shell)

Staring passively at a still mind teaches very little, like staring at an unbroken egg.

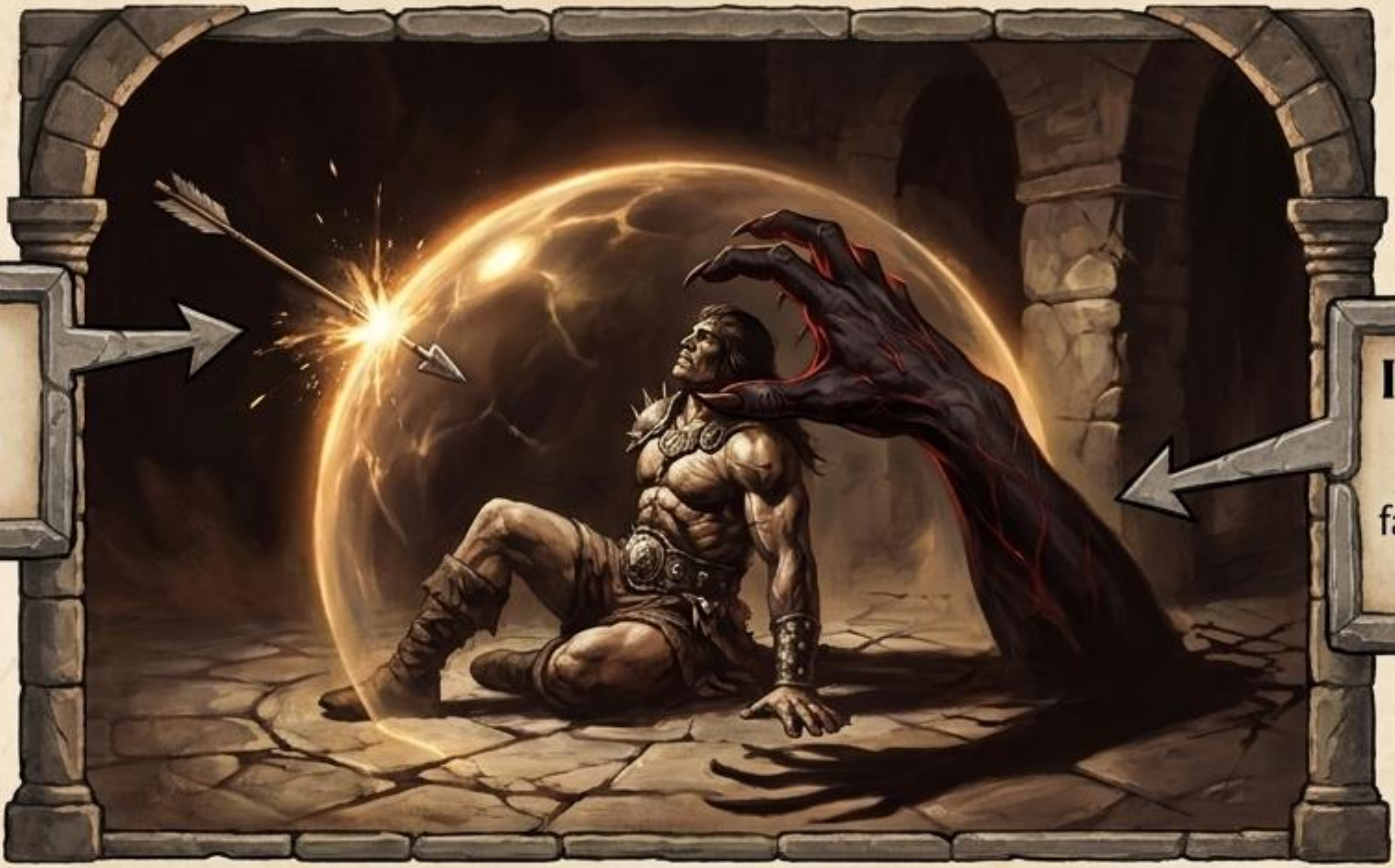
2. Fabrication (The Fire)

Purposefully create a state of high concentration (cooking a 'soufflé' out of the mind).

3. Understanding (The Meal)

Learn cause and effect by actively testing the mind's reactions to different inputs.

The Threat Comes from Within

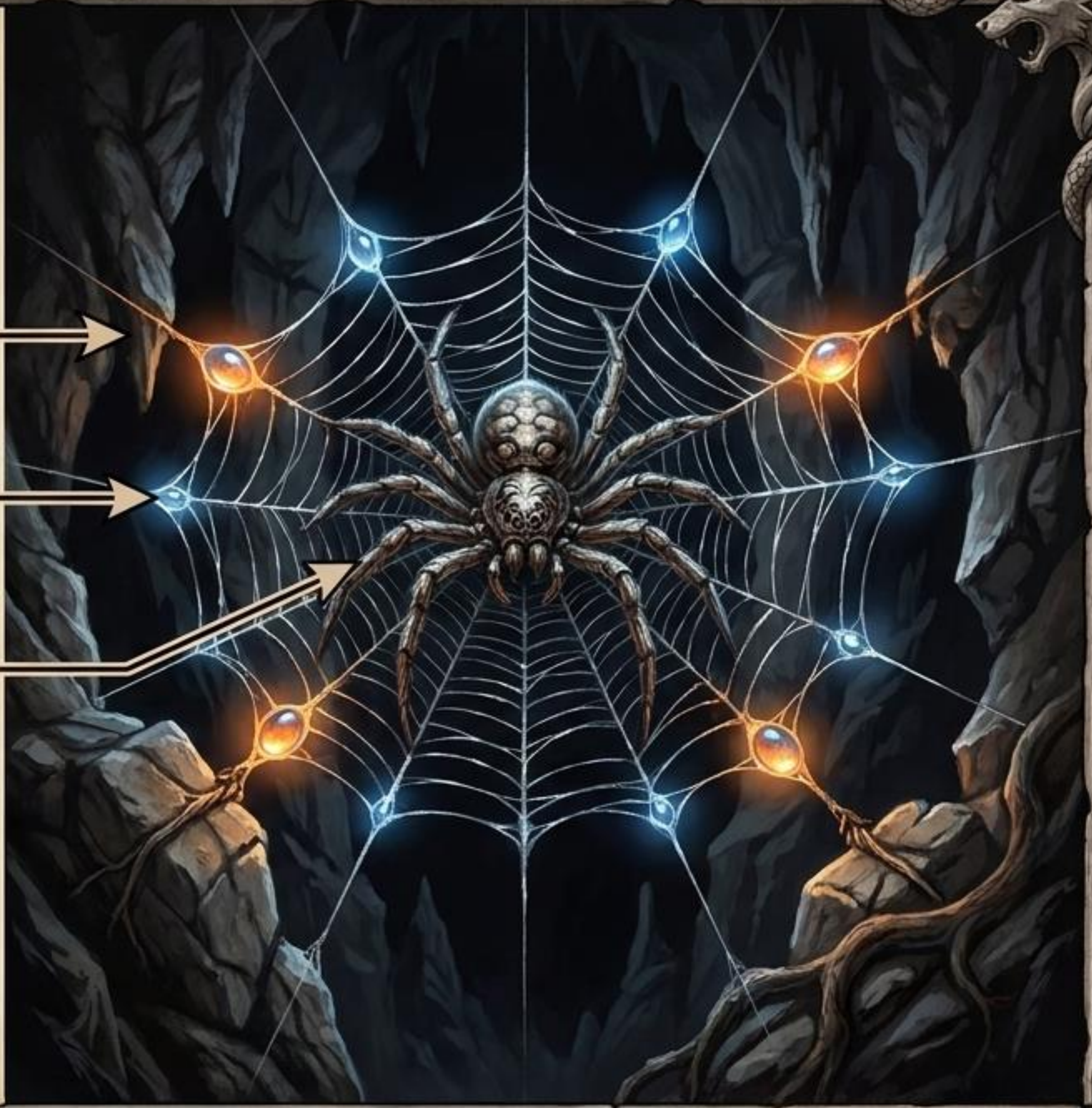


External Sound
Stimuli from the outside world bounce off concentration.

Internal Reaction
The true destruction comes from internal fabrications bubbling up in violent reaction.

Sounds don’t disturb you; you disturb the sounds. — Ajaan Chaa

The Network of Heightened Sensitivity



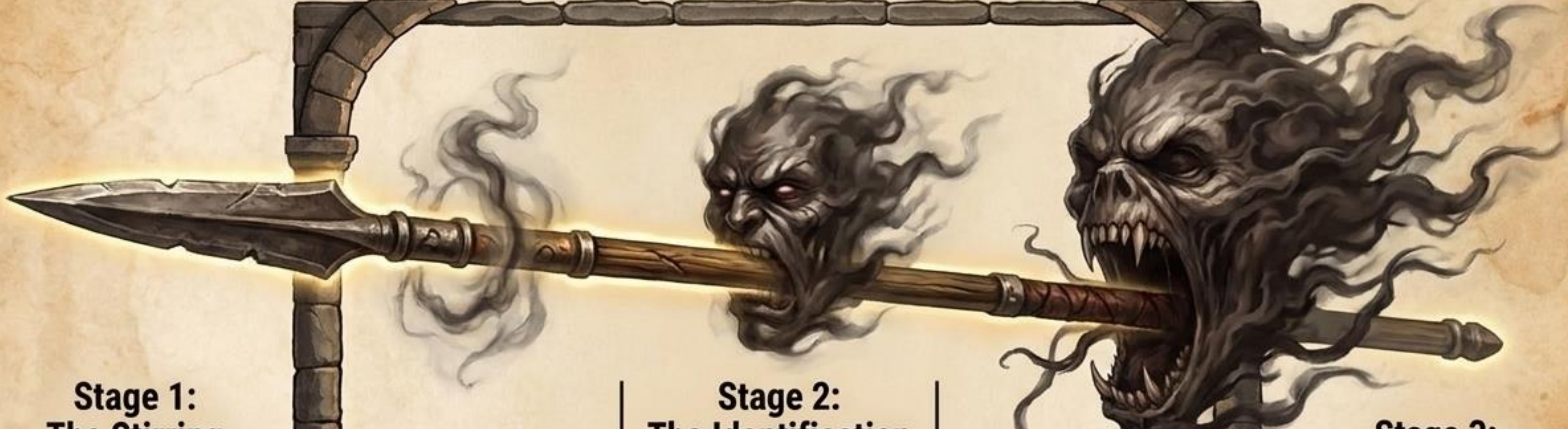
The Foundation
All-around awareness grounded in the physical body.

The Web
Connected, comfortable sensations forming a perimeter defense.

The Spider
Your unblinking vigilance.

Action: Stay perfectly in the center. As soon as a stirring touches the boundary line between body and mind, the network allows you to sense it instantly.

Dismantling the Thought-World



Stage 1:
The Stirring
A faint, formless ripple in awareness on the boundary of the mind.

Action: ZAP IT.

Stage 2:
The Identification
The mind quickly labels the ripple.

Action: ZAP IT.

Stage 3:
The Thought-World
A fully formed alternate reality that consumes your attention.

Consequence: Concentration Lost.

Rule of Engagement: Dissolve it early. Say “Nope” at the absolute slightest hint of recognition.

Listen to the Mind Scream

The Frustration

When you continuously zap forming thoughts, a part of the mind gets deeply, violently frustrated. It desperately wants to weave thought-worlds.

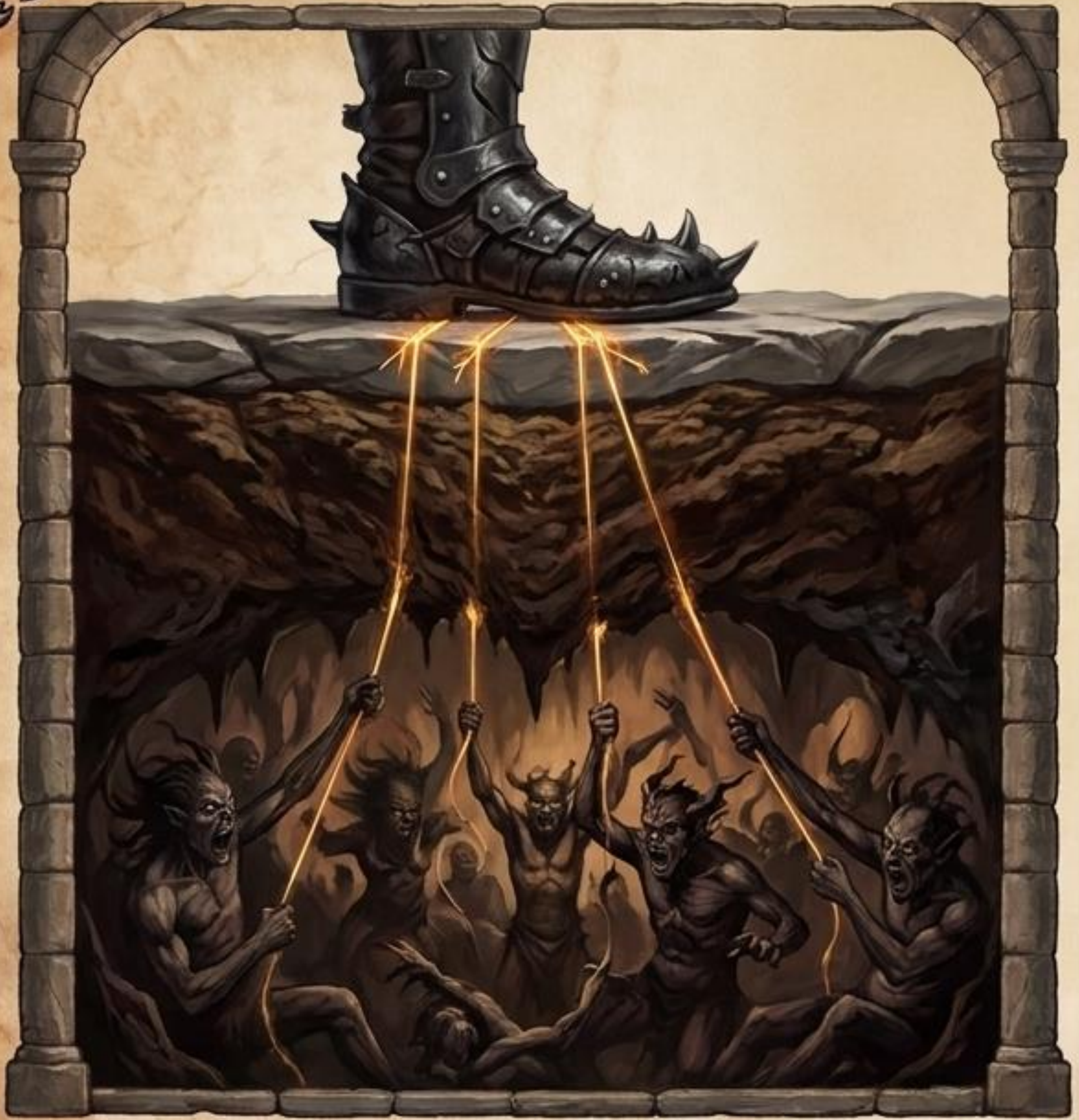
The Exposure

By thwarting this compulsion, you expose the raw 'will'—the intentional element behind all mental fabrication.

The Insight

You force the hidden, subconscious parts of the mind out into the open where insight can do its work.

Stepping on the Strings



Level 1: The Surface (Concentration)
The stable ground where you hold your awareness.

Level 2: The Strings (Fabrication)
The subtle, unseen pulls of intention and distraction.

Level 3: The Stronghold (Ignorance)
The hidden compulsions that run your life.

These compulsions will not come out of their lair unless you block their food and step on their strings. You must frustrate them to expose them.

Where to Look for Ignorance

STRESS = FABRICATION = IGNORANCE

To understand how you fabricate your reality, look exactly where you feel stress. Examining that stress brings ignorance into the open, replacing it with knowledge. Eventually, the mind's relentless background commentary simply stops.

Awakening is Orienting

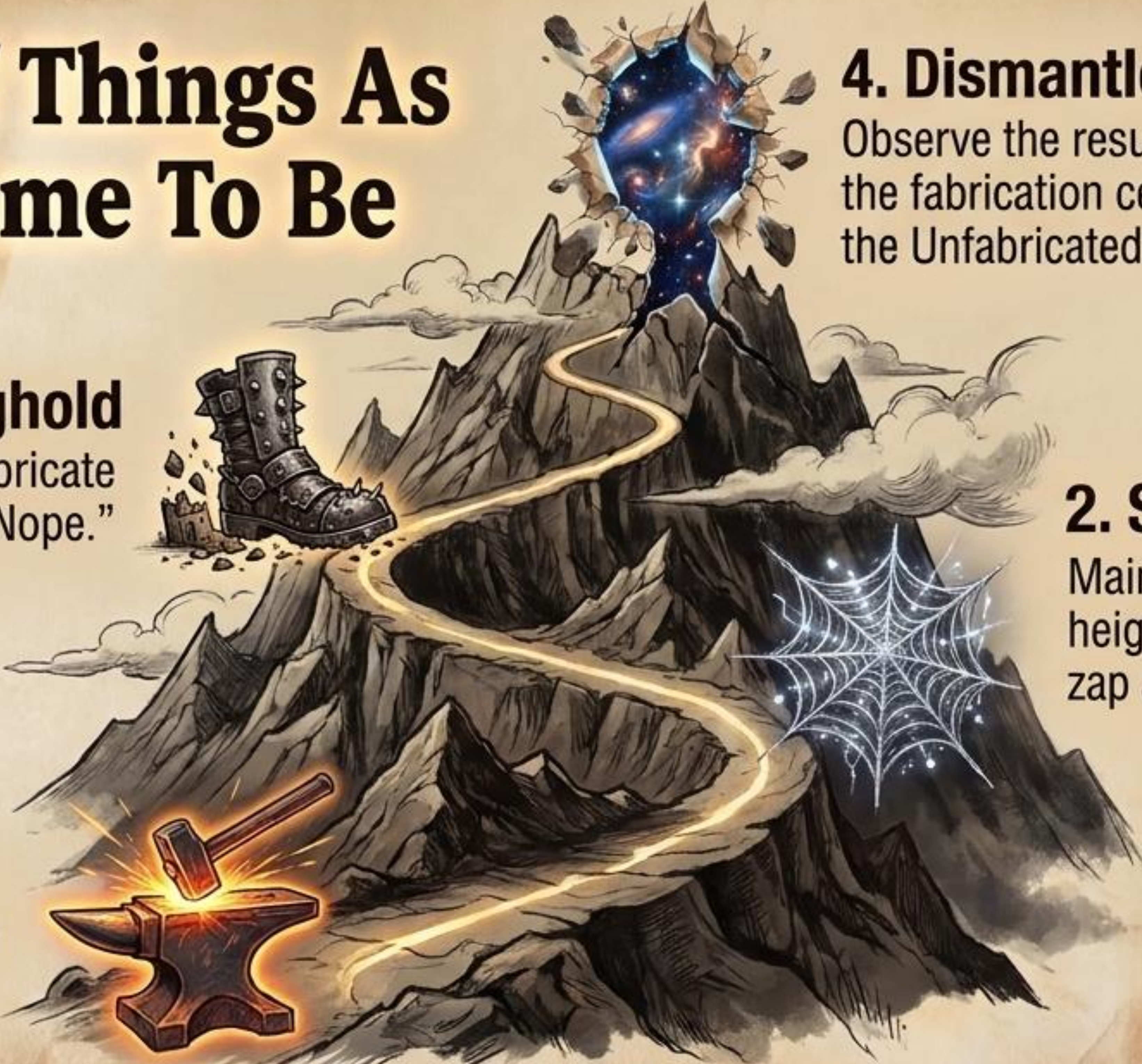
The Discovery

Awakening is not a disorienting loss of self; it is the discovery of something infinitely more solid and reliable than the fabricated world. It is the Deathless.

The Method

You do not leave your state of concentration to find it. You take the stillness apart from within.

The Path of Things As They've Come To Be



1. Build the Forge

Use Jhana to create an unshakeable foundation of whole-body awareness.

2. Spin the Web

Maintain a perimeter of heightened sensitivity; zap any stirrings instantly.

3. Starve the Stronghold

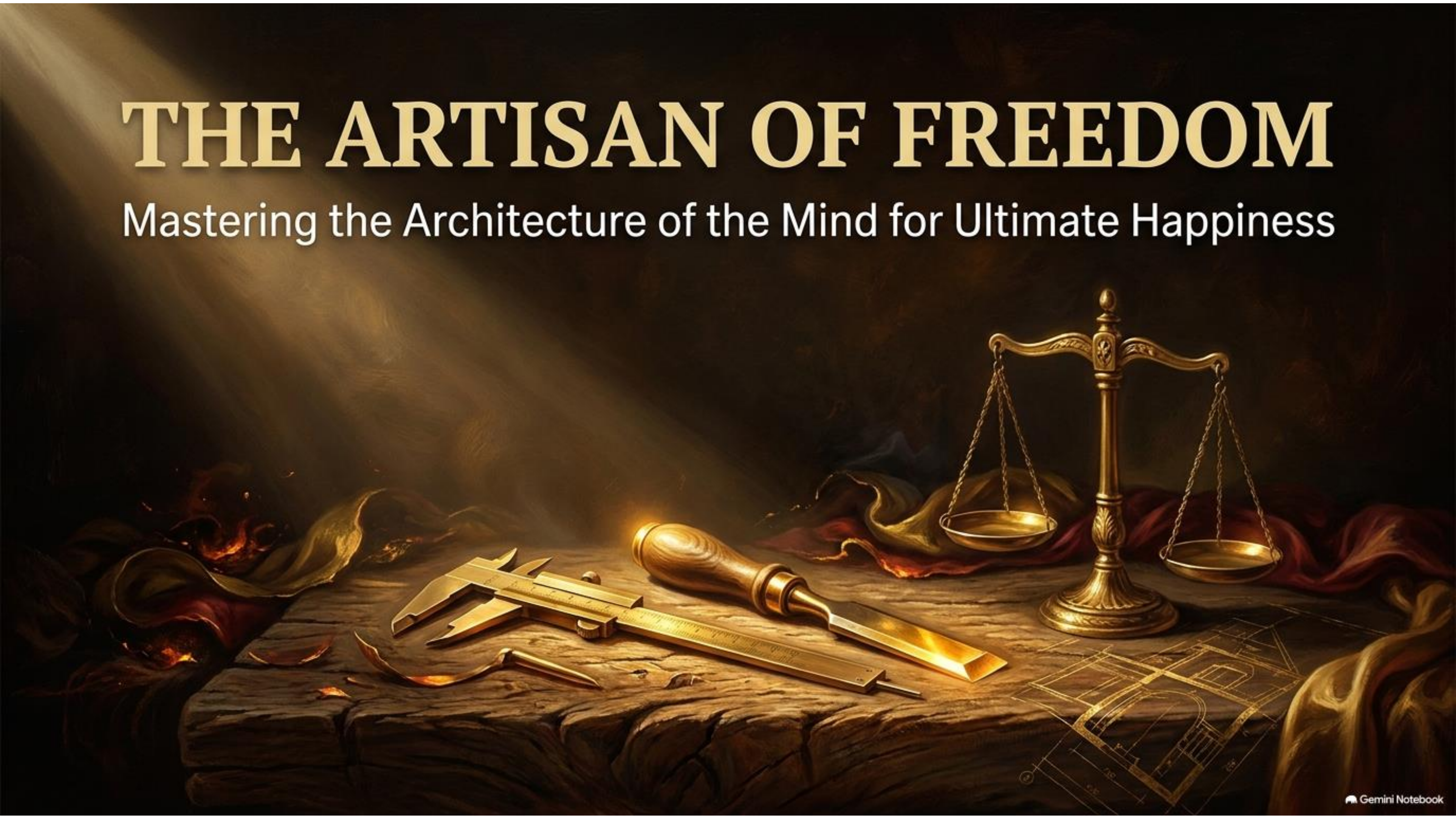
Frustrate the mind's will to fabricate by relentlessly saying "Nope."

4. Dismantle from Within

Observe the resulting stress until the fabrication ceases, revealing the Unfabricated reality beneath.

THE ARTISAN OF FREEDOM

Mastering the Architecture of the Mind for Ultimate Happiness



The Paradox

We act on our desire for happiness, but often unskillfully. This leads to a chaotic mix of fleeting satisfaction and deep suffering.

The Directive

We cannot rest secure assuming things will just turn out alright. We must shape our experience with strict intention.

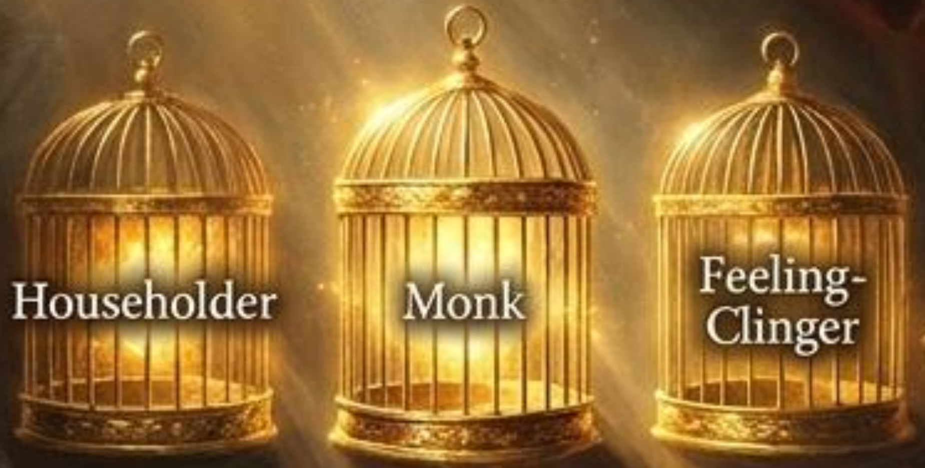
The Premise

All experienced phenomena are rooted in a single, fundamental human desire: the desire for true, secure happiness.

The Buddha's Insight

What you are is limited, measured by what you cling to.

Creating identity through clinging forces us into rigid, limiting categories.


Householder
Monk
Feeling-Clinger

The Goal of Practice

The objective is not to choose the best category, but to master the ultimate skill of not having to be anything at all.

The Shift in Gravity: From Identity to Action

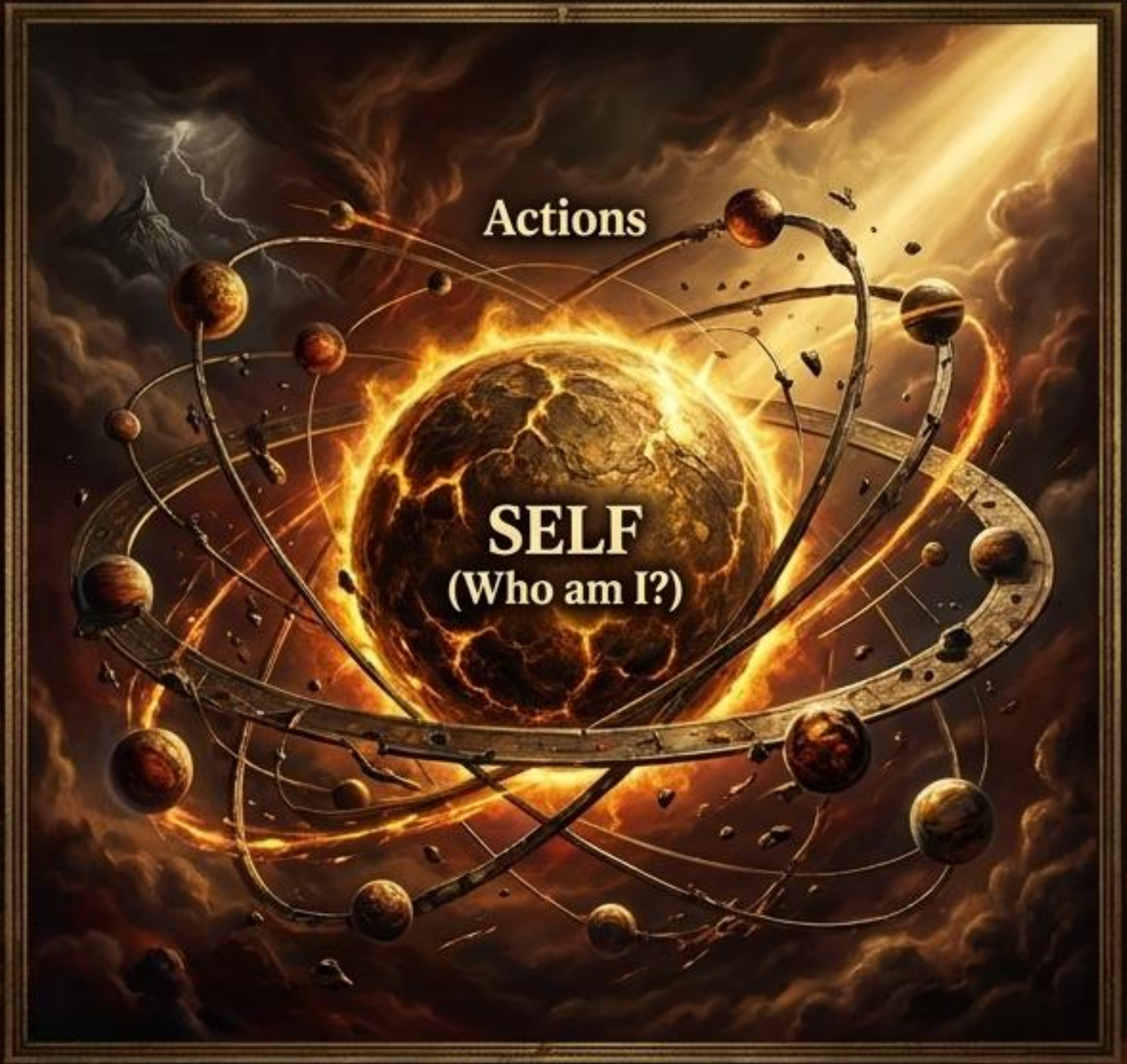

Actions
SELF
(Who am I?)

Diagram A: The Struggle
When the Self is absolute, personal preferences rule, and the path is difficult.

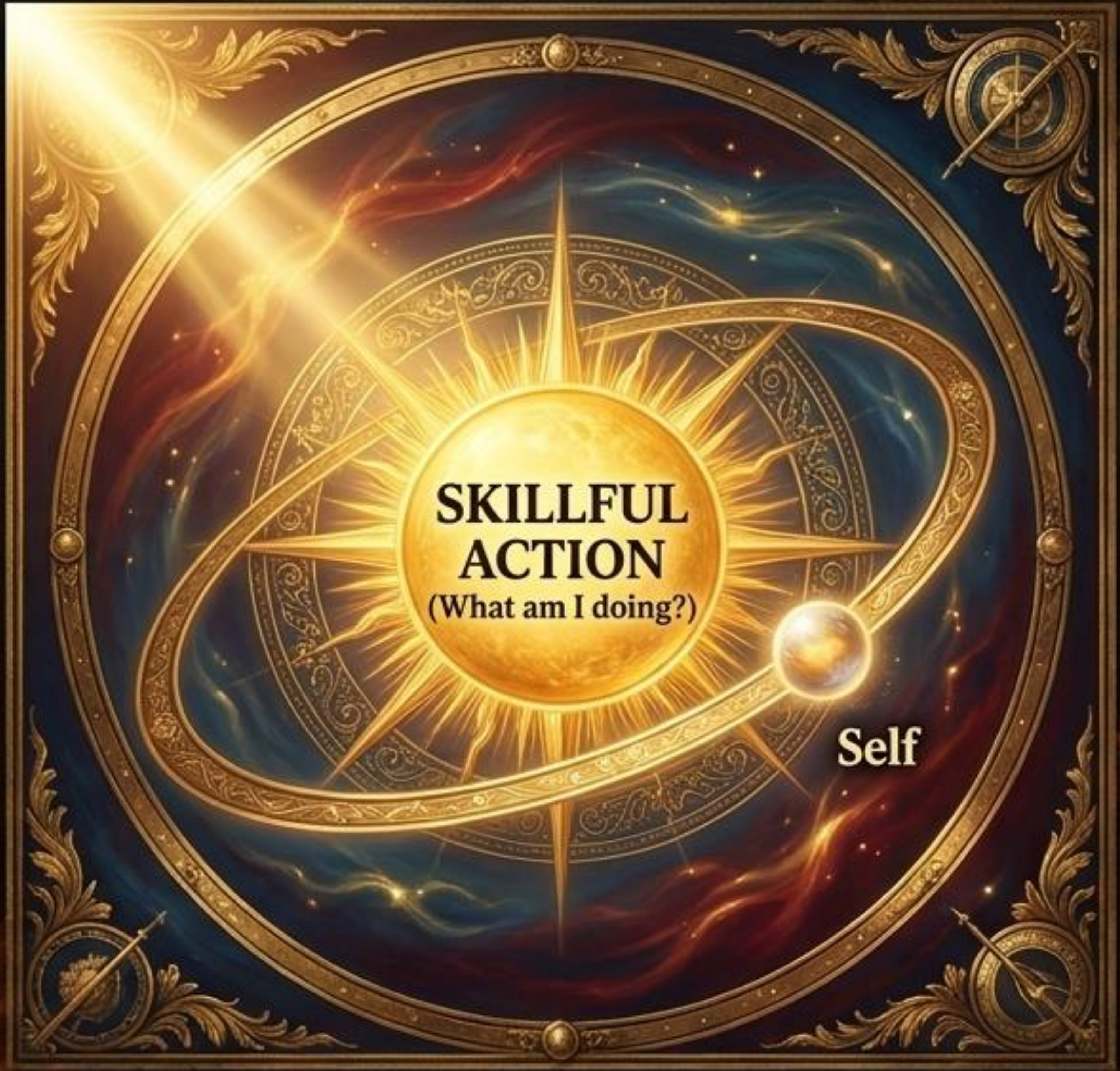
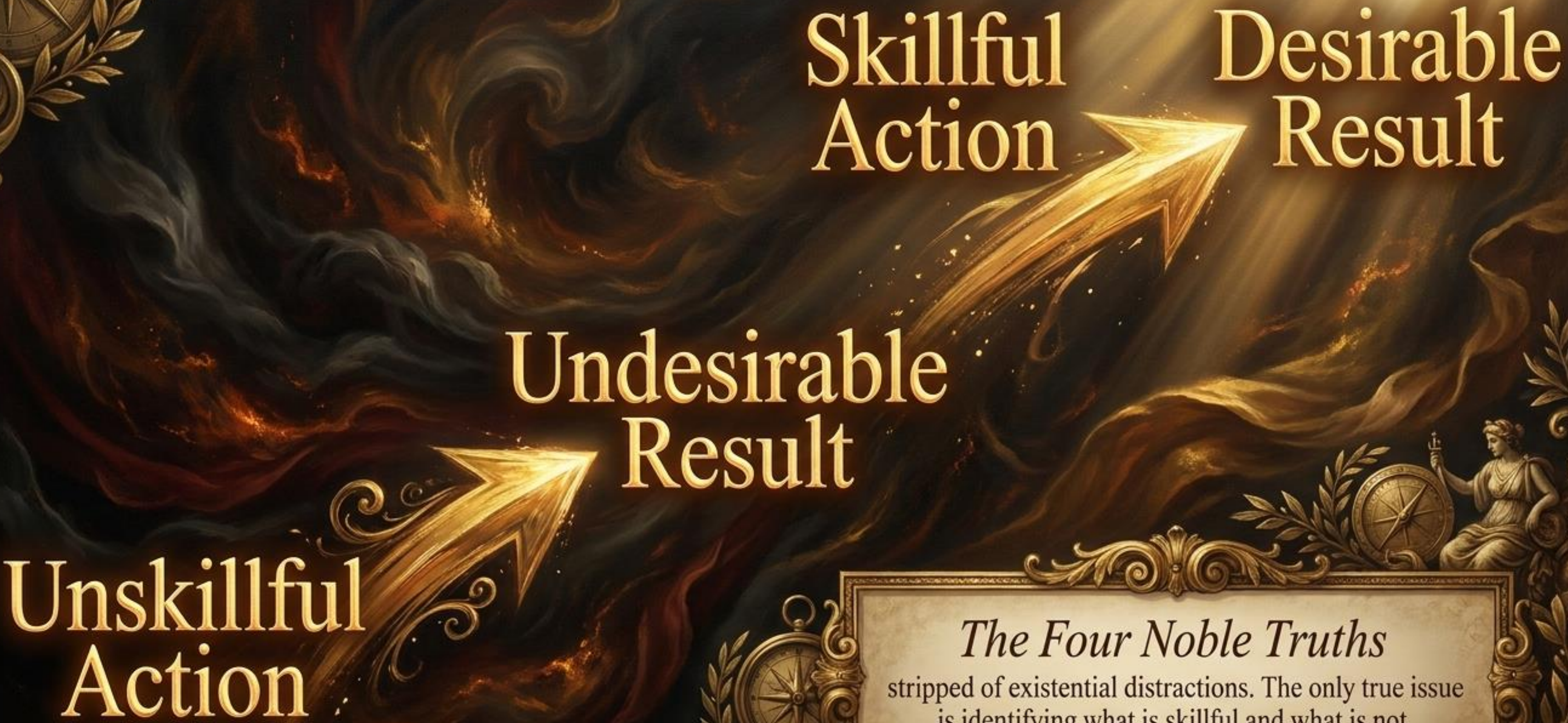

SKILLFUL ACTION
(What am I doing?)
Self

Diagram B: The Flow
When Skillful Action is absolute, the need to define yourself vanishes, and the path becomes enjoyab

Diagnosing the Mind's Center

	The Identity-Centric Mind	The Action-Centric Mind
Core Question:	Who am I?	What am I doing?
Governing Force:	Personal preferences and rigid attachments.	The pursuit of pure skill and cause-and-effect.
Result:	A hard path burdened by the constant need to define, measure, and defend the self.	An enjoyable, logical path where identity becomes a flexible, relative tool.



Unskillful Action

Undesirable Result

Skillful Action

Desirable Result

The Four Noble Truths

stripped of existential distractions. The only true issue is identifying what is skillful and what is not.

The Artisan’s Mindset: Joy in the Challenge

Capture the Imagination

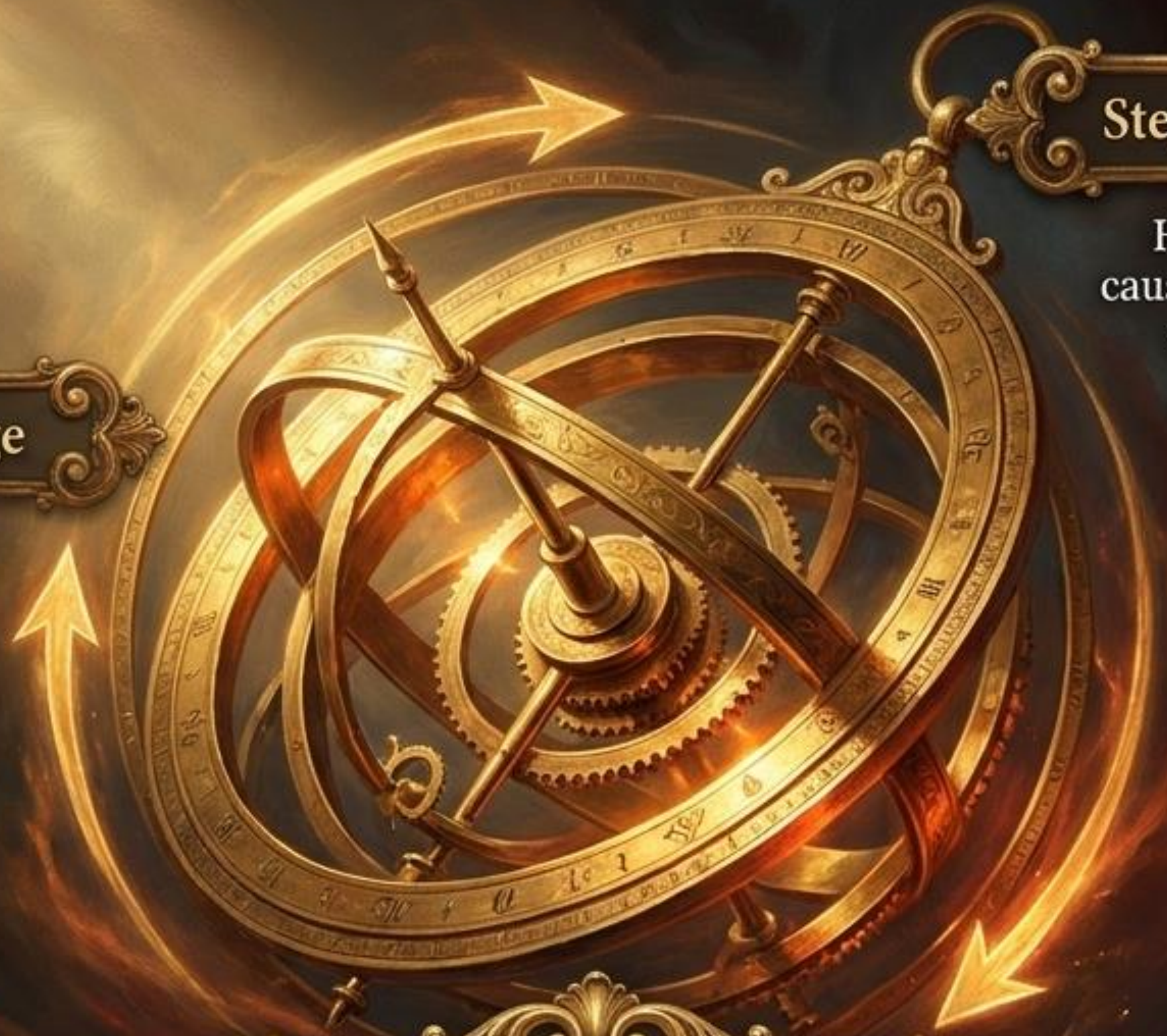
Like elite musicians or surgeons, successful practitioners allow the skill of mental mastery to capture their imagination.

Effort Becomes Absorbing

Effort ceases to be a grim burden. The ongoing work of letting go and developing the mind becomes deeply absorbing.

Personal Ingenuity

The focus shifts to sorting out the mind’s habits, detecting problems, and extrapolating classic tools with personal ingenuity.



Step 1: Recognize the Mistake

Honestly observing actions that cause unnecessary suffering to self or others without defensiveness.

Step 2: Exercise Ingenuity

Immediately seeking a new approach or actively extrapolating classic tools to prevent repetition.

Step 3: Joy in the Challenge

Finding deep, absorbing satisfaction in the act of problem-solving rather than despairing over the error.

The Fear Typology: Hiri and Ottappa

Unskillful Fear (The Liability)

Source:
Holding onto impermanent things you know will inevitably change and decay.

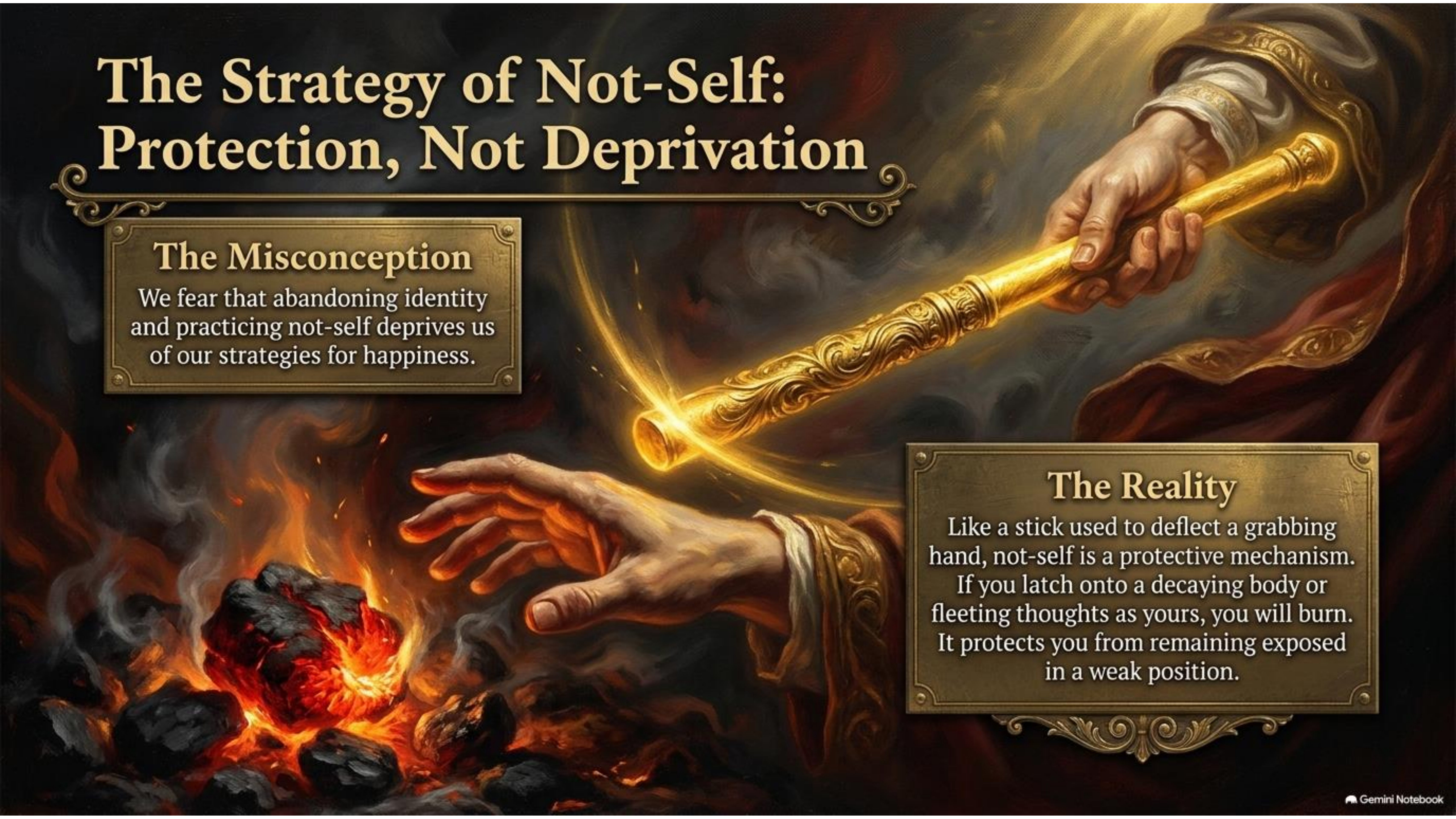
Result:
Paralyzing anxiety, endless clinging, and total exposure to danger.

Skillful Fear (The Guardrail)

Source:
Hiri (shame at doing harm) and Ottappa (fear of harmful consequences).

Result:
A protective boundary driven by a healthy sense of self-esteem and the absolute rejection of apathy.

The Strategy of Not-Self: Protection, Not Deprivation



The Misconception

We fear that abandoning identity and practicing not-self deprives us of our strategies for happiness.

The Reality

Like a stick used to deflect a grabbing hand, not-self is a protective mechanism. If you latch onto a decaying body or fleeting thoughts as yours, you will burn. It protects you from remaining exposed in a weak position.

The Aggregates: From Prison to Instrument

The Aggregate	As Identity (Prison)	As Tool (Instrument)
The Body	Vulnerable to aging, sickness, and inevitable, painful loss.	An anchoring mechanism for breath energy and deep concentration.
Feelings	Source of intense emotional volatility and blind reactivity.	A mechanism for maximizing the pleasure of the breath to build security.
Thoughts & Fabrications	Endless, stressful rumination and anxiety	Conscious evaluation of the mind's state to constantly refine the path

The Architecture of True Happiness

Taking the quest for happiness seriously mathematically necessitates selflessness:

The Sincere Desire for Long-Term Happiness

Compassion

If your happiness oppresses others, they will inevitably destroy it. True security requires including their happiness in your equation.

Wisdom

Appreciating the strict law of causality. Realizing that short-term, selfish grabs cause devastating long-term suffering.

Purity

Paying careful, uncompromising attention to actions and resolving never to repeat mistakes that cause harm.

That Thing: The Enduring Result

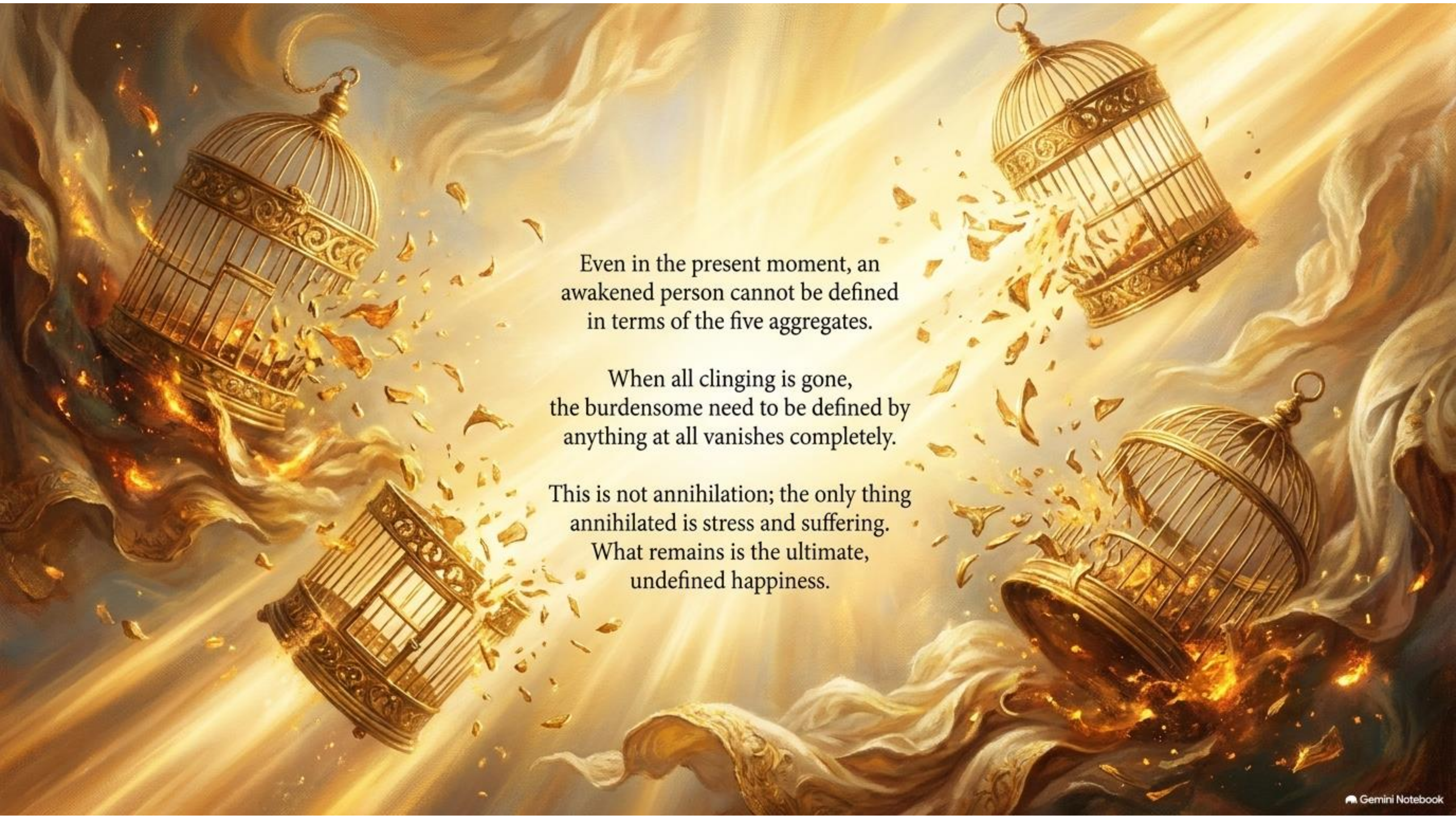
The Test

Ajaan Suwat, facing paralysis, brain damage, and lung damage, noted his brain's perceptions growing increasingly strange. He had to learn not to listen to his own failing biology.

The Triumph

"But that thing I got from the meditation: That hasn't changed. That's always there."

This is the ultimate goal: a freedom so mathematically secure it remains untouched by total physical collapse.



Even in the present moment, an
awakened person cannot be defined
in terms of the five aggregates.

When all clinging is gone,
the burdensome need to be defined by
anything at all vanishes completely.

This is not annihilation; the only thing
annihilated is stress and suffering.
What remains is the ultimate,
undefined happiness.

The 300 Spears

The Proposition

If pierced by 300 spears every day for 100 years—but guaranteed full Awakening at the end—the Buddha stated it would be a deal worth taking. When reached, the path's difficulties shrink to total insignificance.

The Takeaway

The desire for true happiness is worth taking seriously. Master the artisan's tools, shift your center of gravity to skillful action, and the path becomes clear.

Fabricating the Present

The architecture of the mind and the mechanics of dependent co-arising.

We miss the process by running on automatic pilot.

The Surface

The breath goes in, goes out. We assume we have other business to do, leaving the mind on automatic pilot.

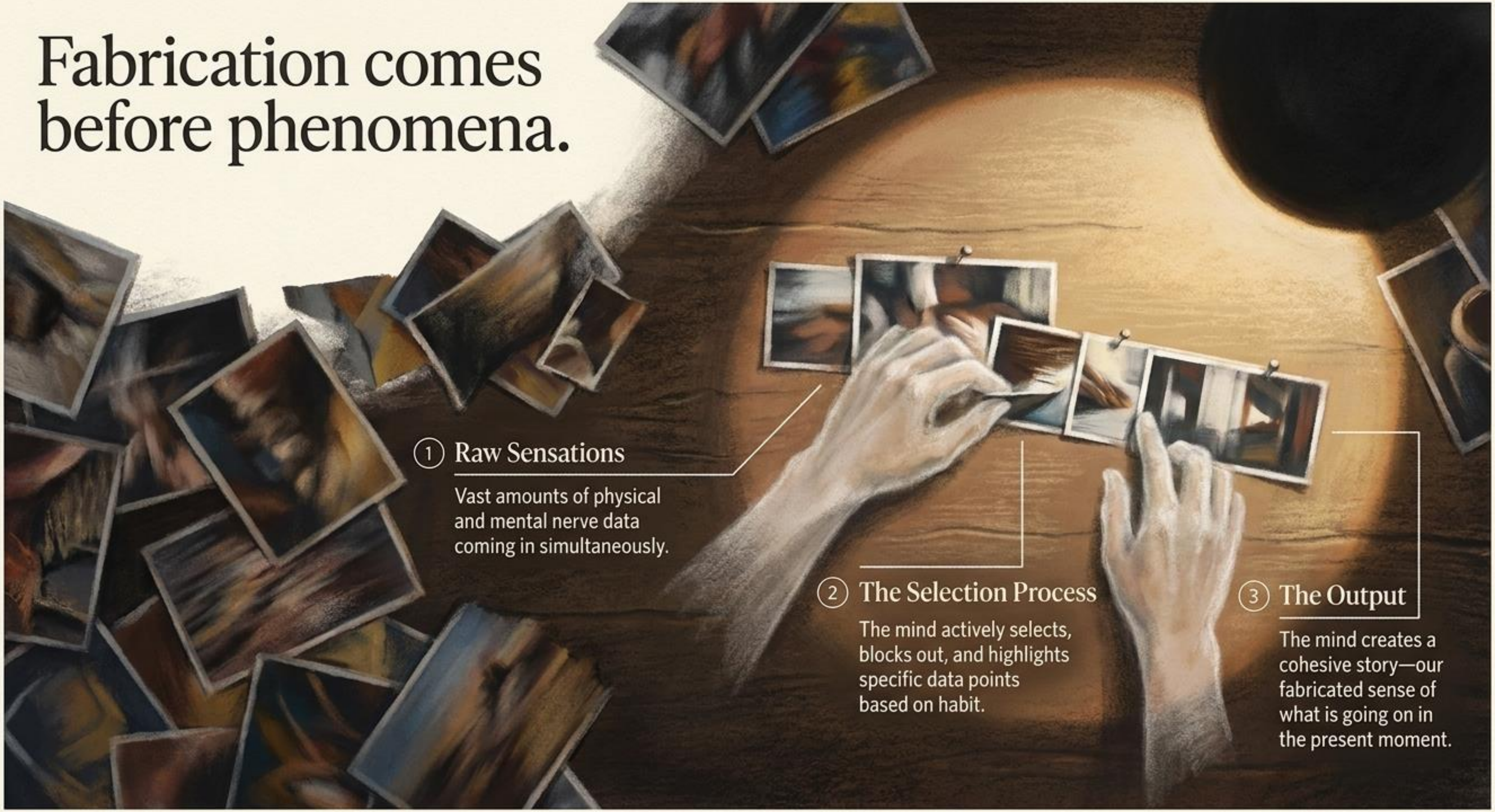
The Reality

Everything important is happening right here. The present moment is an active frontier.

The Goal

We must stop to look at the process. If you want to find ignorance, just look at the fabrications of the mind.

Fabrication comes before phenomena.



① **Raw Sensations**

Vast amounts of physical and mental nerve data coming in simultaneously.

② **The Selection Process**

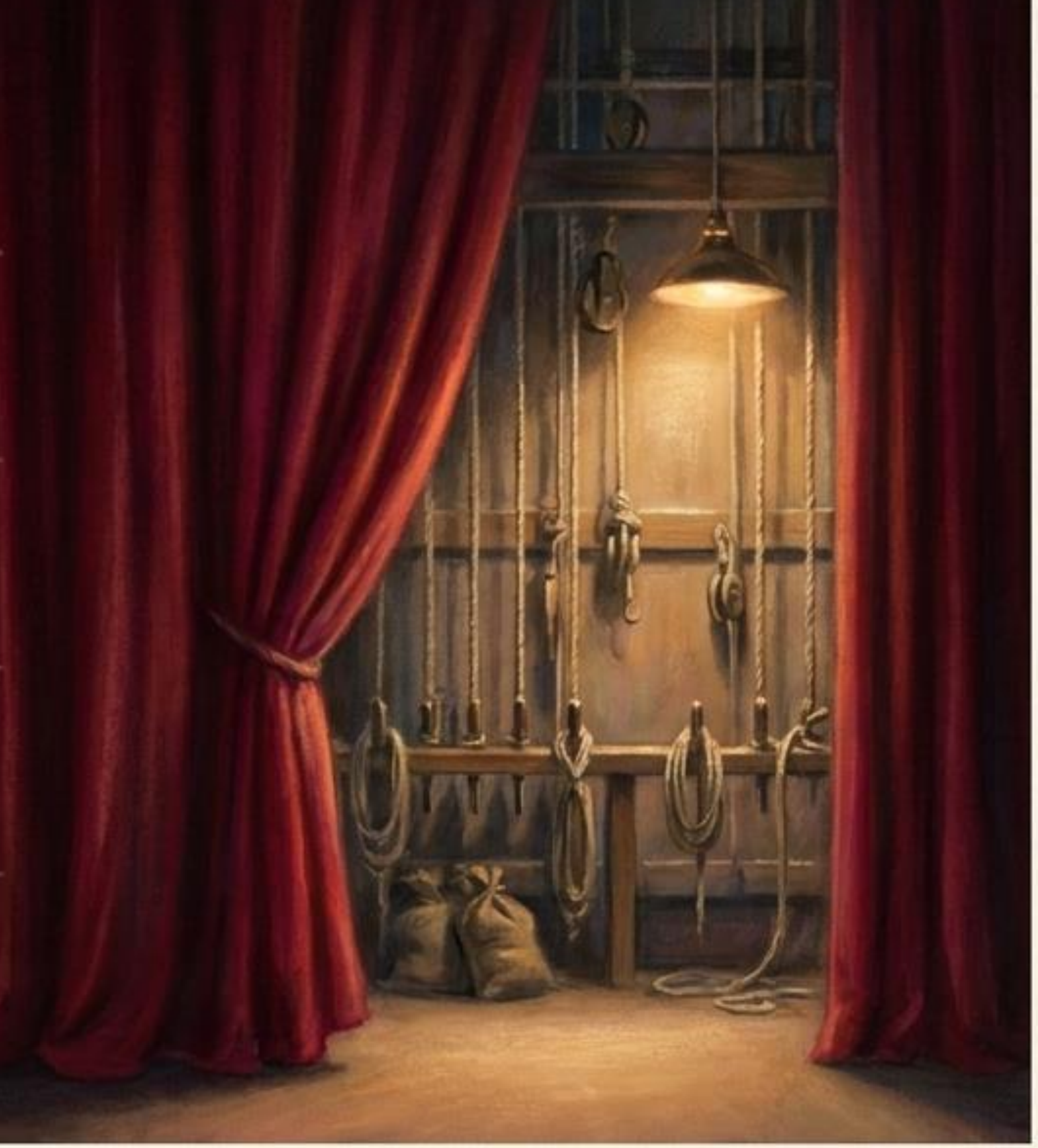
The mind actively selects, blocks out, and highlights specific data points based on habit.

③ **The Output**

The mind creates a cohesive story—our fabricated sense of what is going on in the present moment.

Escaping the narrative requires watching the director.

The Storyteller (Automatic Pilot)	**The Director (Clear Knowing)**
Focus: Getting involved in the story of the TV show.	**Focus:** Stepping back to watch how the director manipulates the raw materials.
Reaction: Getting hooked by the opening paragraph of a magazine article.	**Reaction:** Asking, Who is directing this? What is the hook?
Context: Absorbed entirely into the little worlds the mind creates.	**Context:** Maintaining broad awareness at the borderline of physical and mental phenomena.
Result: Ignorance of the process; caught in the narrative.	**Result:** Clear knowing; observing the fabrication (sankhara) itself.



The breath is the frontier where mind and body meet.

○ The Strategy

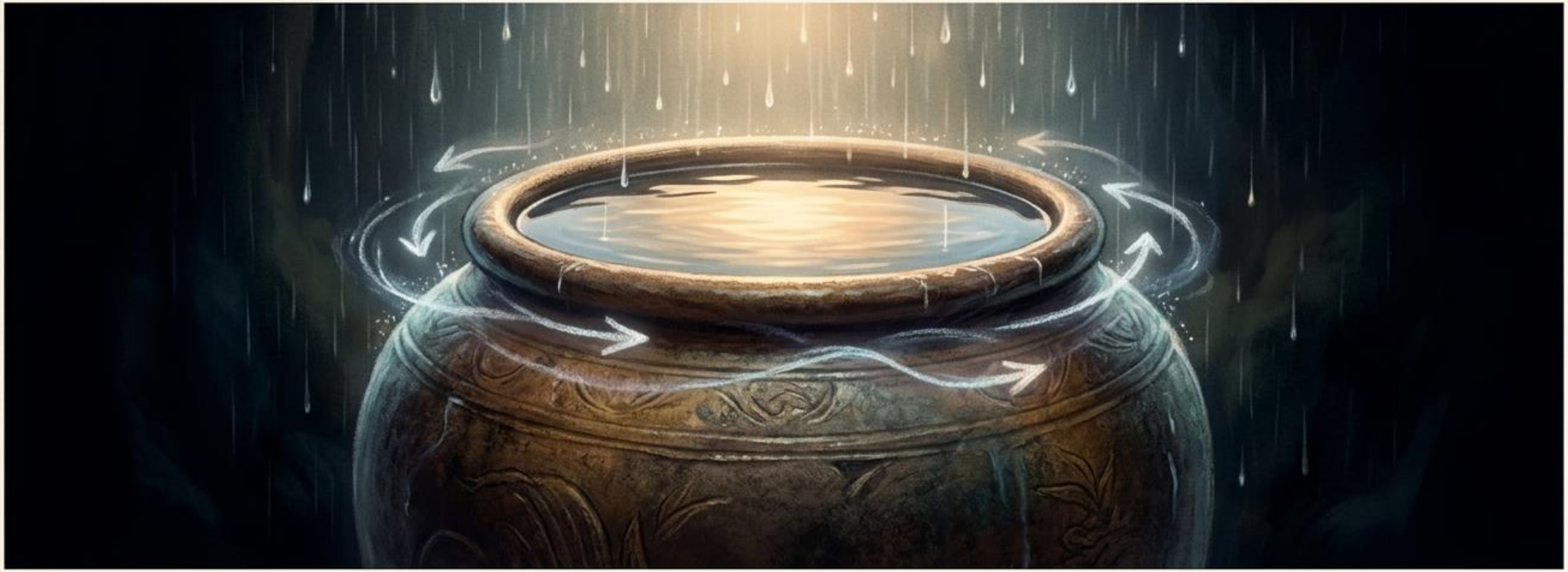
Bring the mind to the present moment to watch the process of fabrication exactly as it happens.

○ The Skill

Get the mind completely still and engaged in mastering a single discipline—the skill of being still.

○ The Four Foundations

When the mind is with the breath, all four foundations of mindfulness are present: Body, Feelings, Mind-States, and Mental Qualities. You don't need to watch anywhere else.



Allowing bodily fabrication to calm down.

Ajaan Fuang's Analogy

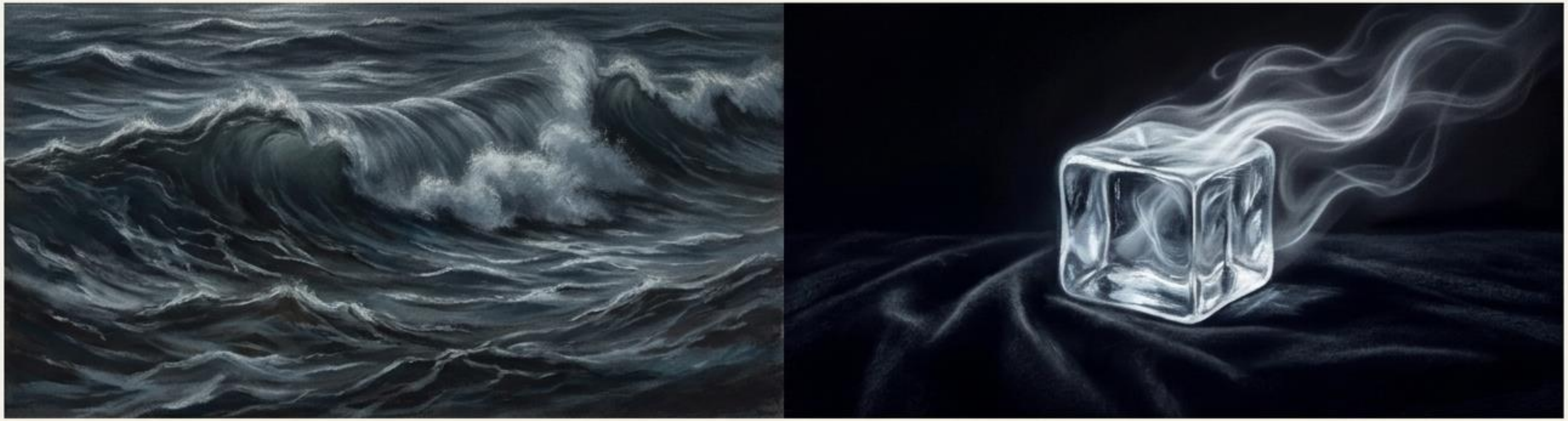
Like an enormous jar catching rainwater. Once it is full, no matter how much more it rains, you cannot put more water inside.

The Physical Reality

The body becomes full of breath energy. It no longer needs to aggressively pump heavy amounts of oxygen in and out.

The Sensation

Feel the energy at the skin. Allow the pores to open up, shifting to a mere energy-exchange around the edges.



From mechanical pumping to an unbroken energy field.

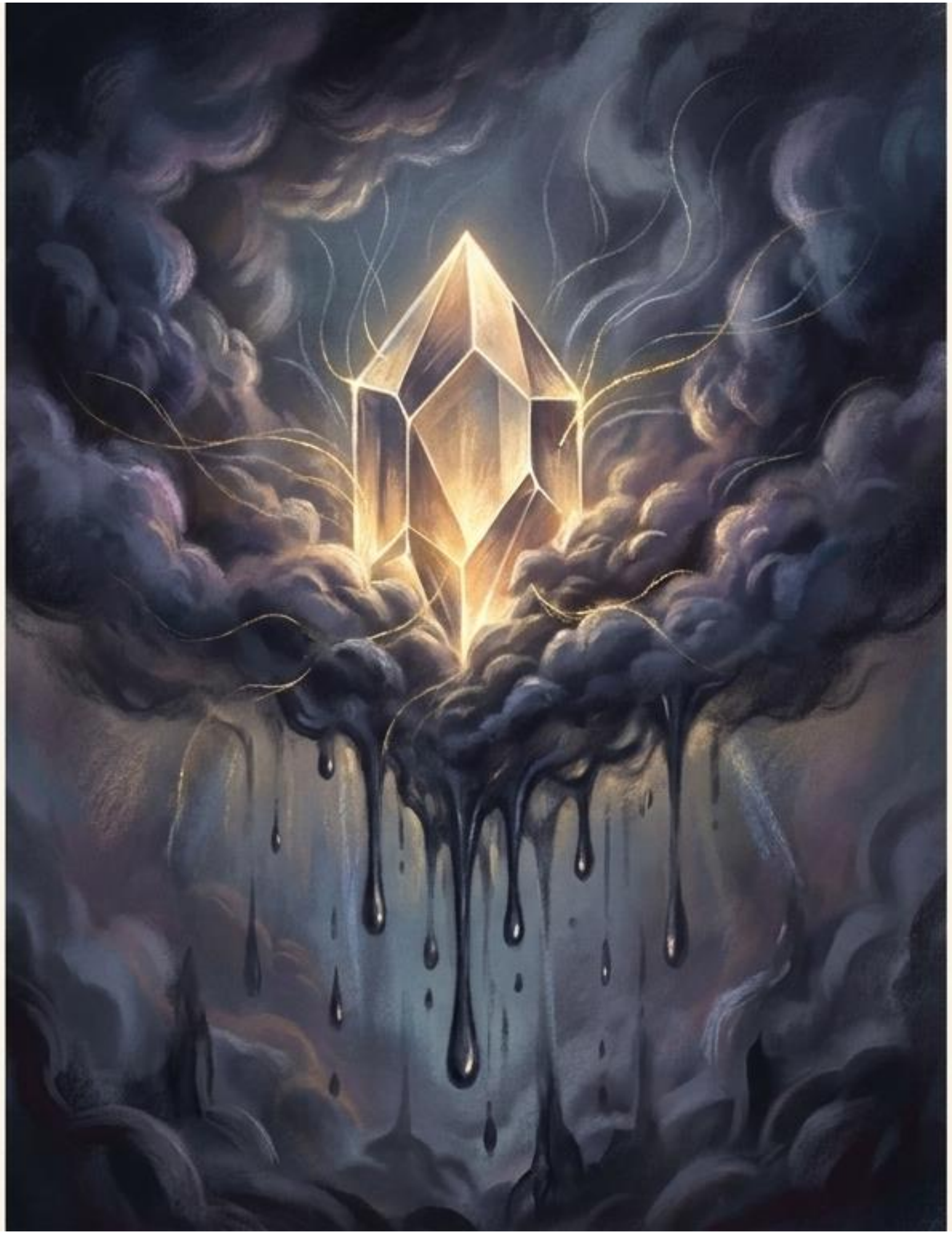
Mechanical Breathing

- **Action**: Pumping in and out heavily.
- **Driver**: Un-thought-out ideas of what the breath should be.
- **Oxygen Need**: High demand, forced rhythmic structure.
- **State**: Moving, turbulent, making it difficult to observe the mind.

The Energy Field

- **Action**: Lighter, shorter breaths with longer gaps; like vapor coming off an ice cube.
- **Driver**: Sensitization to the body's actual fullness.
- **Oxygen Need**: Minimal to none; resting in an energetic but still field.
- **State**: Calm, connected, providing the perfect range to watch fabrications stir.

The anatomy of a thought storm.



The Raw Material

Meager energy collects
in the still field.

↓

The Seed (Sankhara)

A tiny fabrication or label forms
(e.g., "This is the future",
"This is warmth").

↓

The Coalescence

Like water vapor gathering around
a seed crystal to make rain,
thoughts form around the label.

↓

The Storm

Without the seed crystal, the vapor
wouldn't coalesce. With it, you are
swept into a thought storm.

Neutralizing the seeds of fabrication.

The Tactic

Get good at zapping fabrications. Comb out slight complications in the energy field before they tighten.

The Anchor

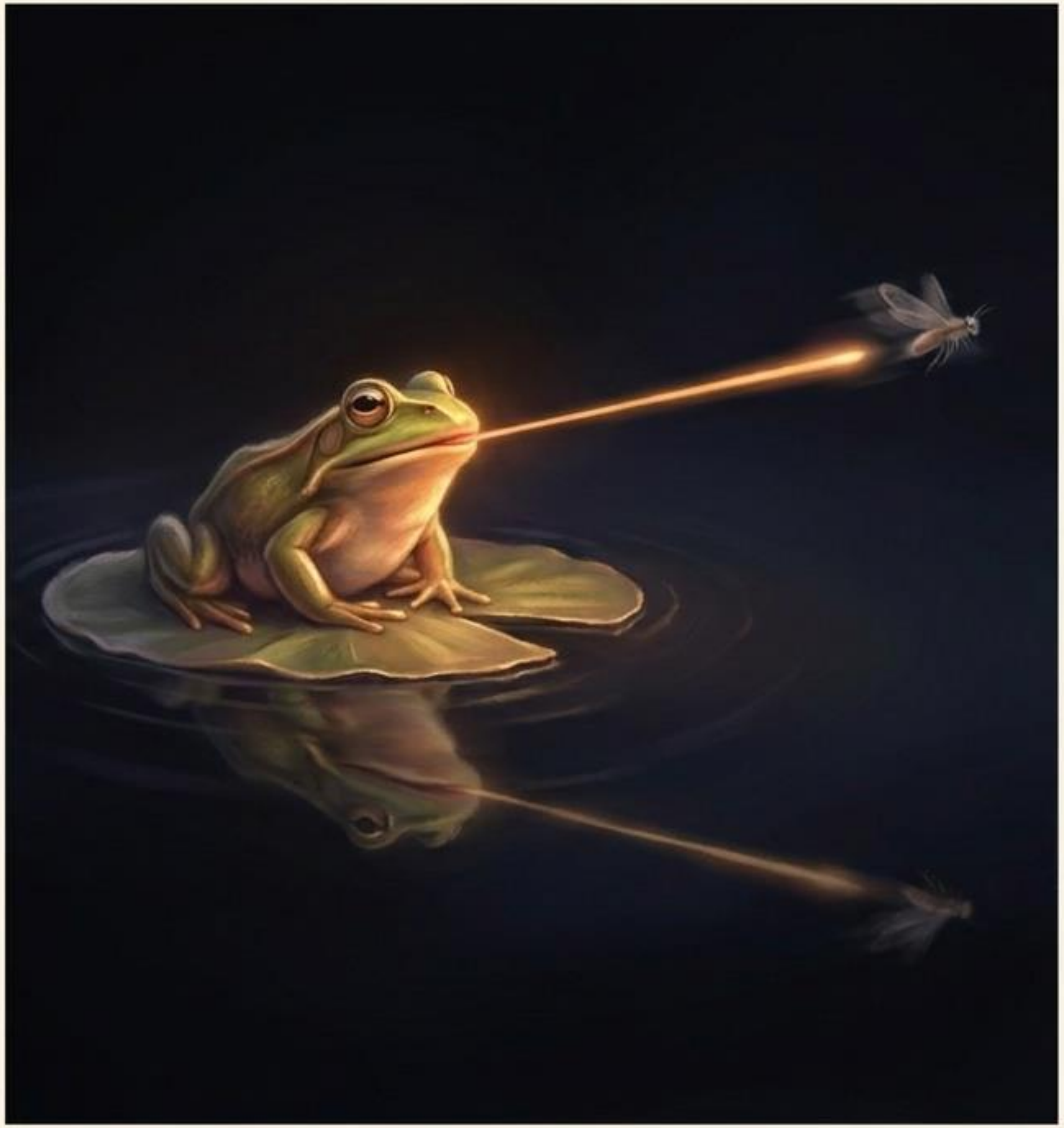
Maintain your center wherever you feel it strongest in the physical body.

The Action

Like a cartoon frog, awareness darts out to zap the distraction in any direction, then immediately returns to the center.

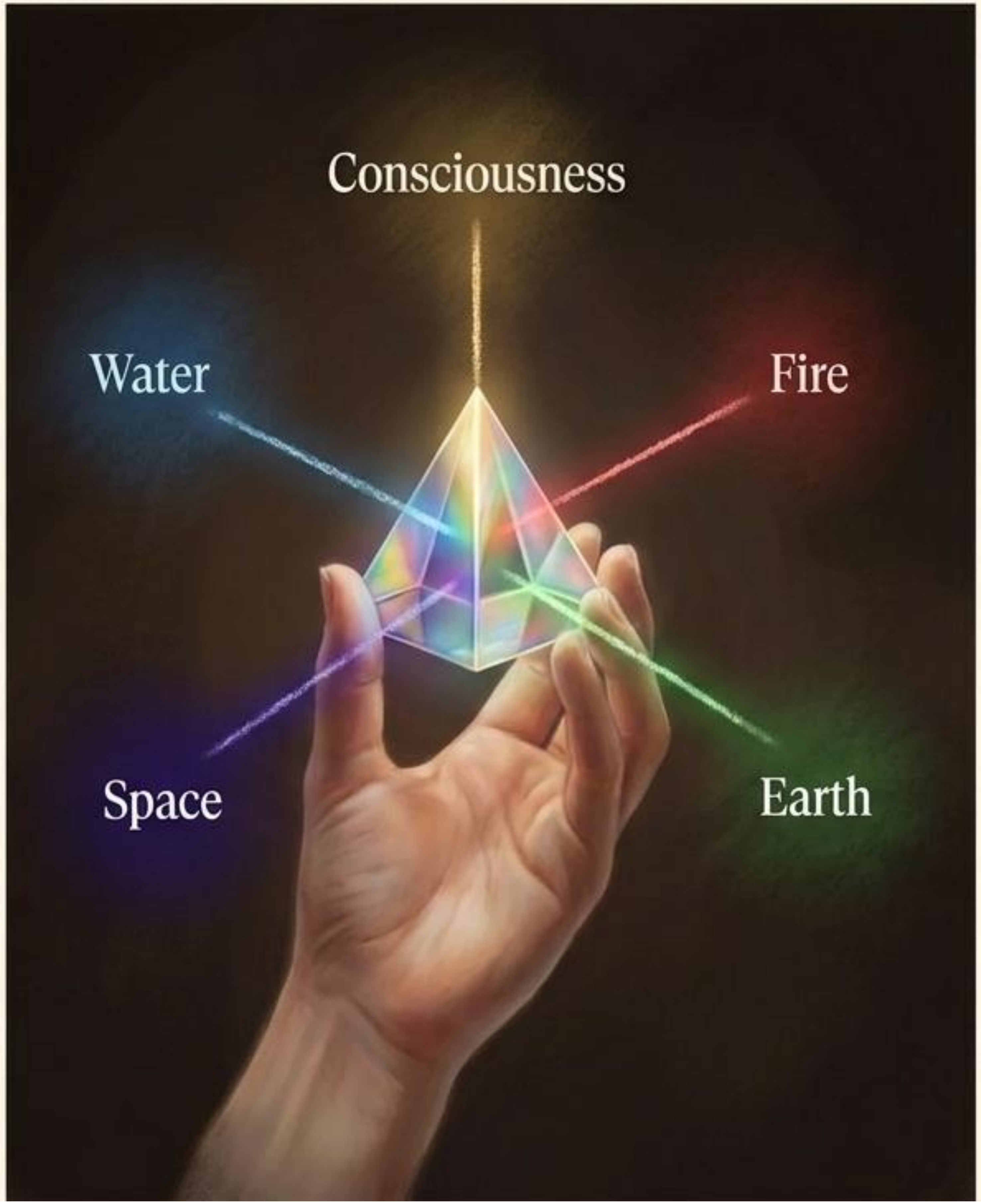
The Purpose

Prevents you from falling into their "little worlds" and allows you to clearly see exactly where the mind begins to label things.



Playing with the elements

the elements to deconstruct perception.



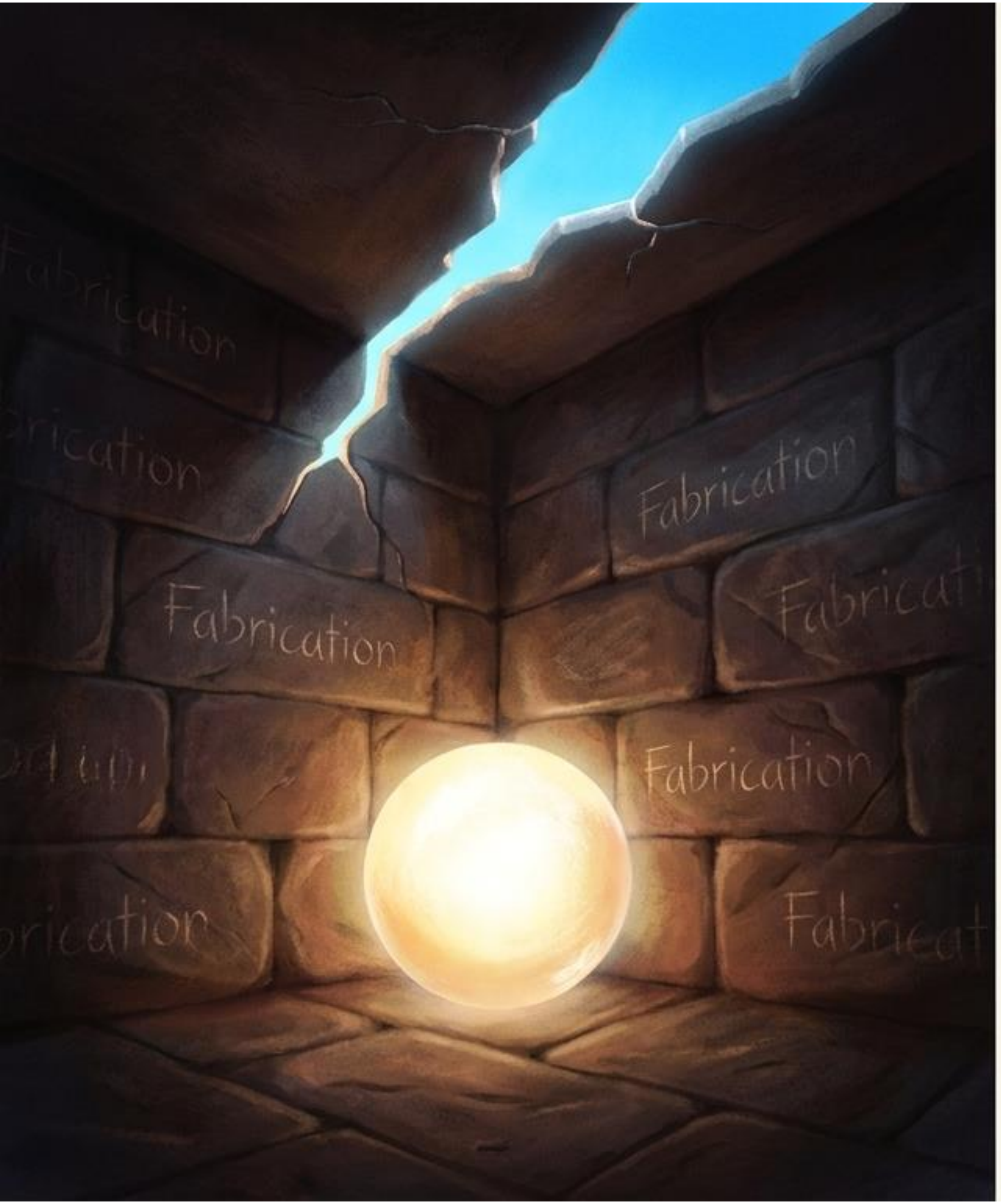
The Concept

How you sense your body depends entirely on what you choose to focus on within the energy field. The potential for all elements exists simultaneously.

The Synthesis

By shifting focus between these elements, you achieve three things:

1. You become deeply focused on the present moment.
2. You become highly comfortable in the still energy field.
3. You witness fabrication in real-time, seeing raw materials shaped by intention.


Fabrication
Fabrication
Fabrication
Fabrication
Fabrication
Fabrication
Fabrication

Cornering the mind to find the unfabricated.

Step 1

The Root

The goal is to rid ourselves of the ignorance driving these fabrications and intentions.

Step 2

The Corner

We must find the spot where fabrication stops—not by stomping it out, but by finding the point of zero intention.

Step 3

The Escape

The mind gets cornered. It realizes any direction it moves leads to more fabrication, which is inherently stressful.

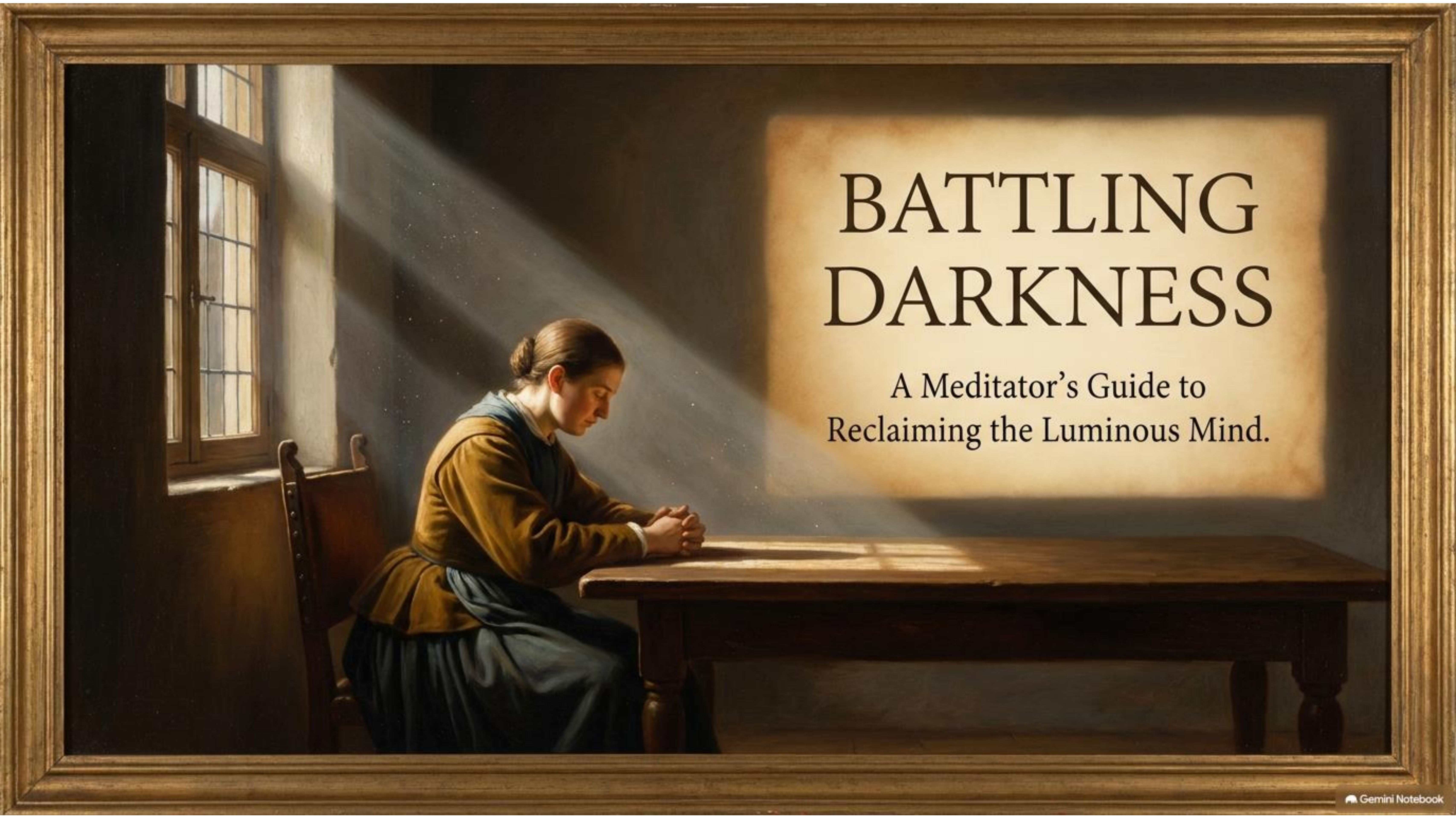
Step 4

The Opening

Seeing no alternative, it detects an opening beyond intention and goes for it.

The Deathless Element

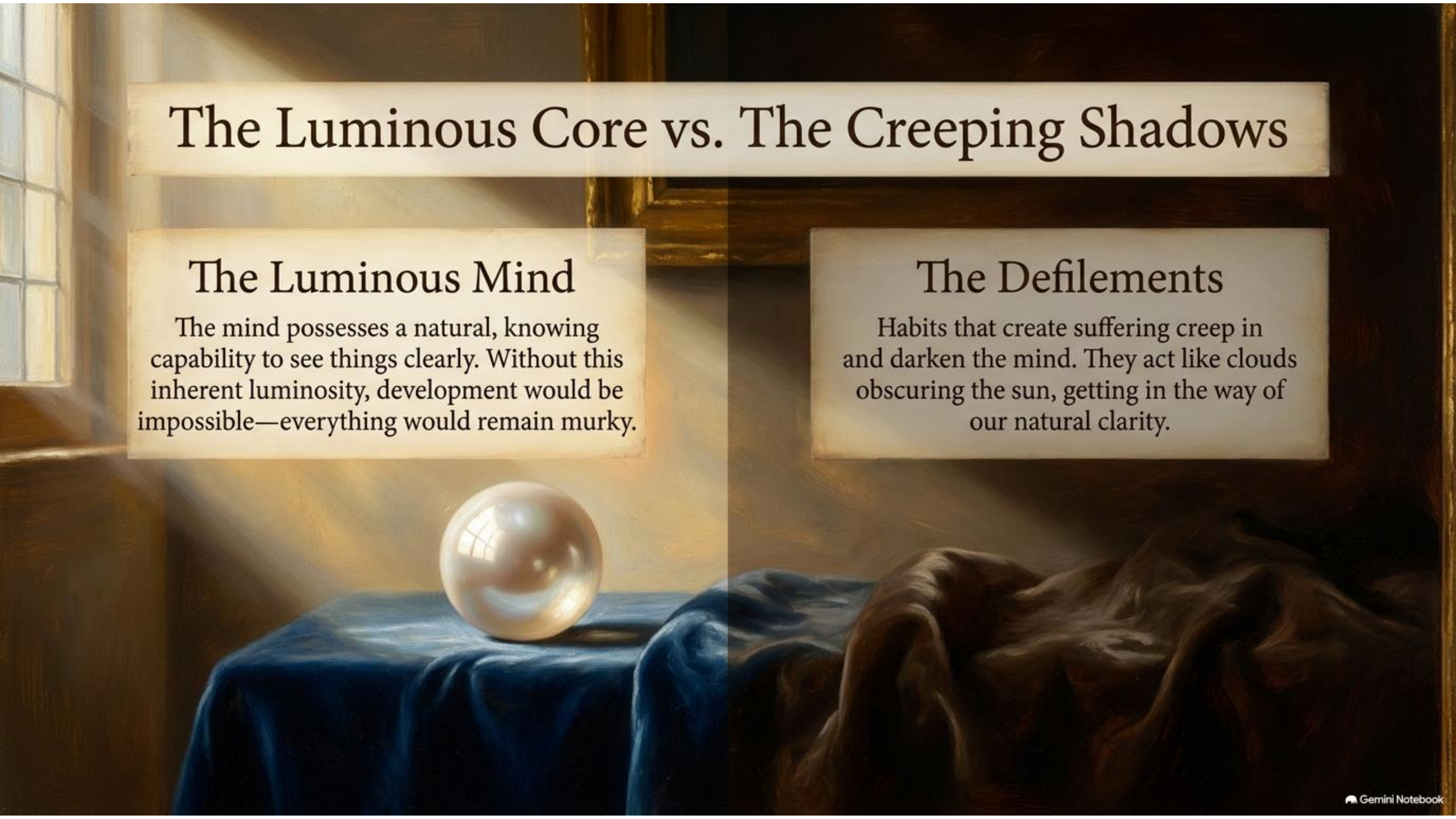
This strange practice of simply focusing on the breath leads to the end of suffering. You reach the point where you confirm for yourself what the Buddha taught: the deathless element is real. And that, the Buddha said, is even better than sole dominion over the entire Earth. Check and see if it's true.



BATTLING DARKNESS

A Meditator’s Guide to
Reclaiming the Luminous Mind.

The Luminous Core vs. The Creeping Shadows

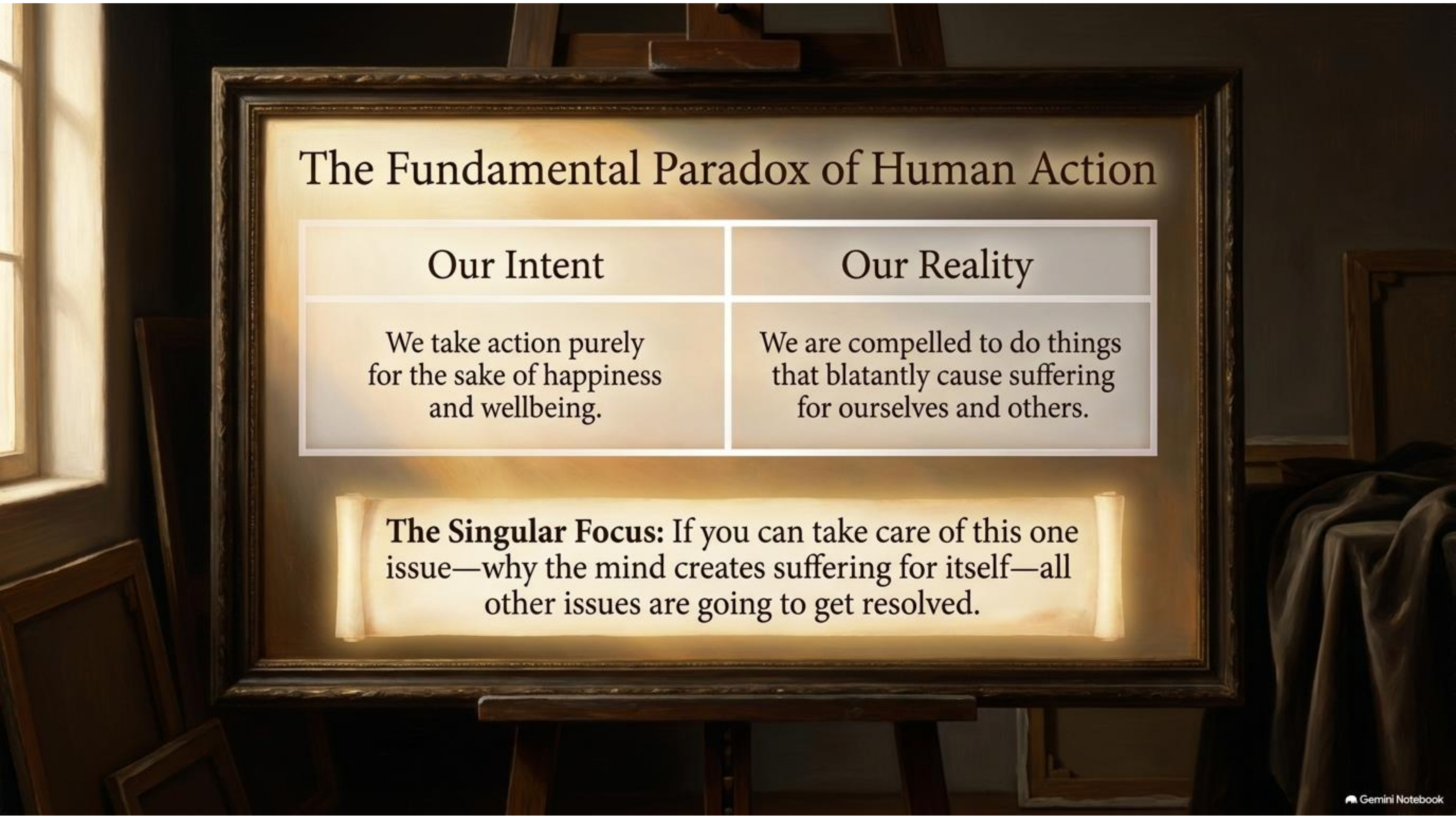


The Luminous Mind

The mind possesses a natural, knowing capability to see things clearly. Without this inherent luminosity, development would be impossible—everything would remain murky.

The Defilements

Habits that create suffering creep in and darken the mind. They act like clouds obscuring the sun, getting in the way of our natural clarity.



The Fundamental Paradox of Human Action

Our Intent	Our Reality
We take action purely for the sake of happiness and wellbeing.	We are compelled to do things that blatantly cause suffering for ourselves and others.

The Singular Focus: If you can take care of this one issue—why the mind creates suffering for itself—all other issues are going to get resolved.

The Strategy of the Meditator

Pick the Battle
(Right View)

Do not waste energy on trivial conflicts. Focus exclusively on the qualities of mind that lead you to cause suffering.

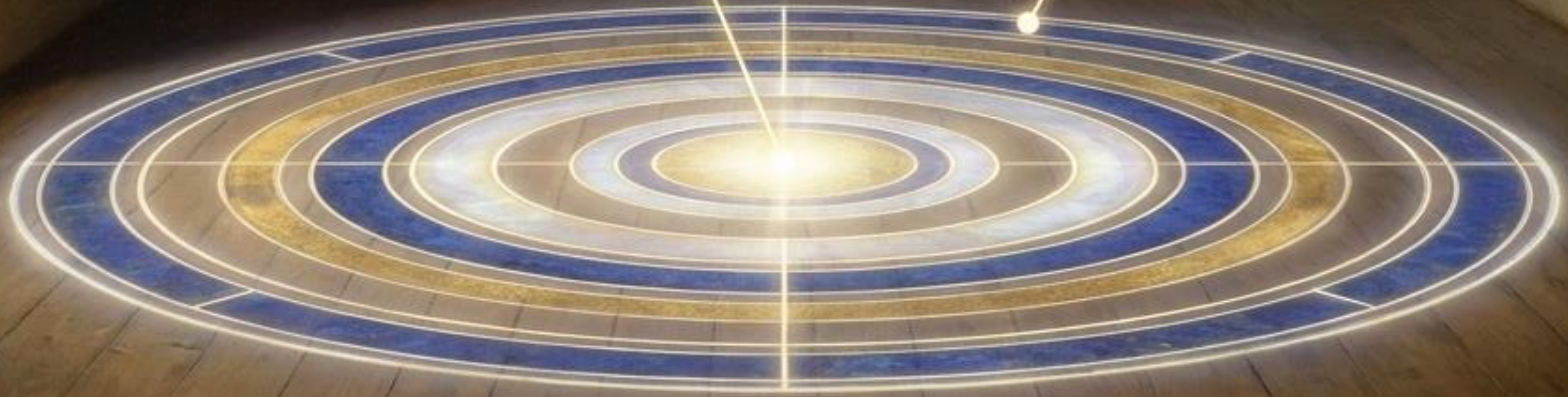
Find a Stronghold
(Concentration)

Establish a secure, unshakeable vantage point in the present moment where you hold the advantage over the enemy.

Wield the Sword
(Insight)

Cut through the confusion and the connections that keep your mental defilements strong.

The Breath is Your Stronghold



The Core: Breathe with Fullness

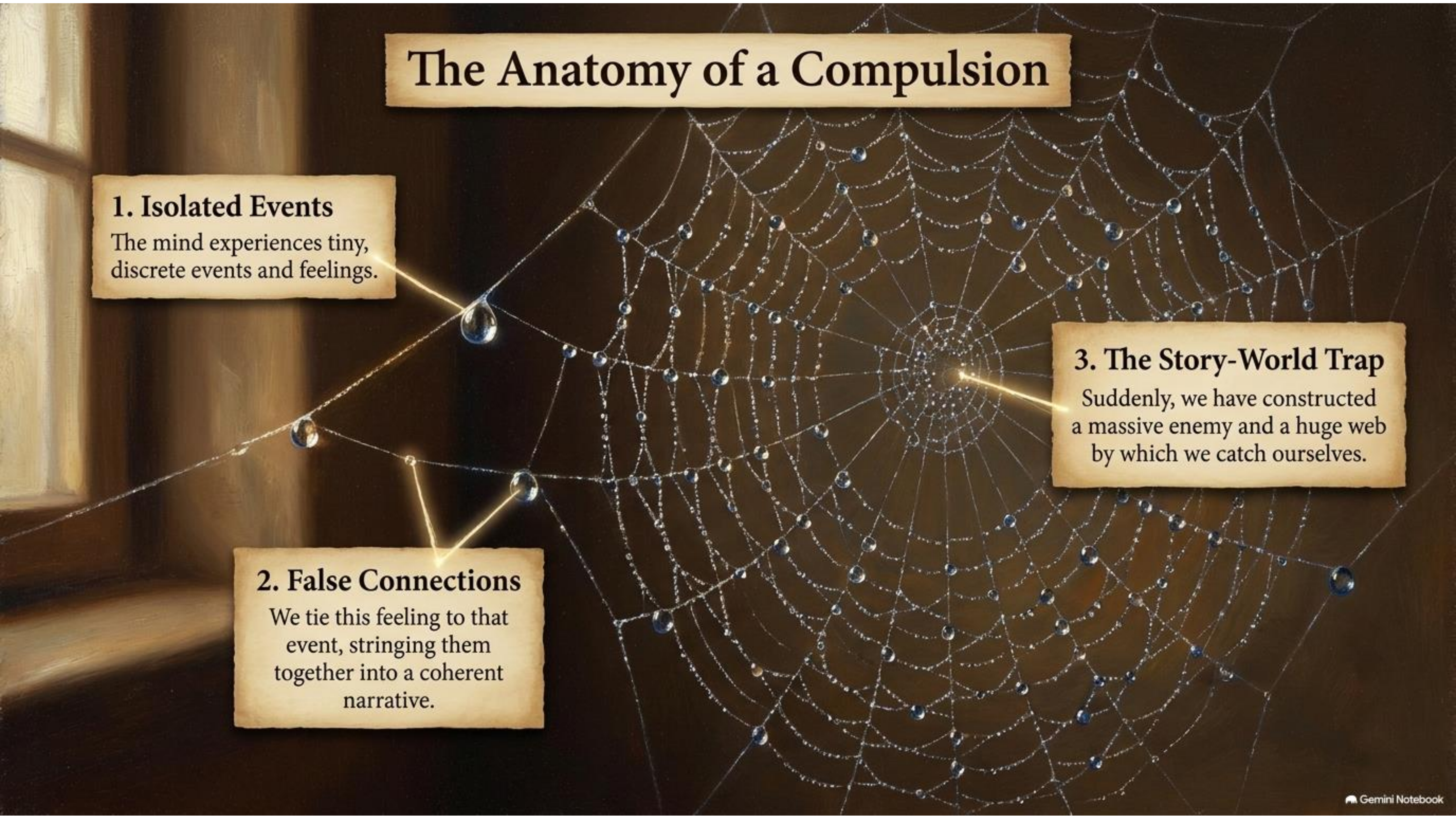
Do not squeeze out energy on the out-breath or build up tension on the in-breath. Let the fullness spread through the entire body.

The Perimeter: Fend Off Distractions

Fend off other issues just enough to create space to return to a sense of ease and wellbeing.

Tactical Retreat: When you venture out and realize the enemy troops (anxious thoughts) are overwhelming, this is the base you fall back to. You must get familiar with this spot.

The Anatomy of a Compulsion



1. Isolated Events

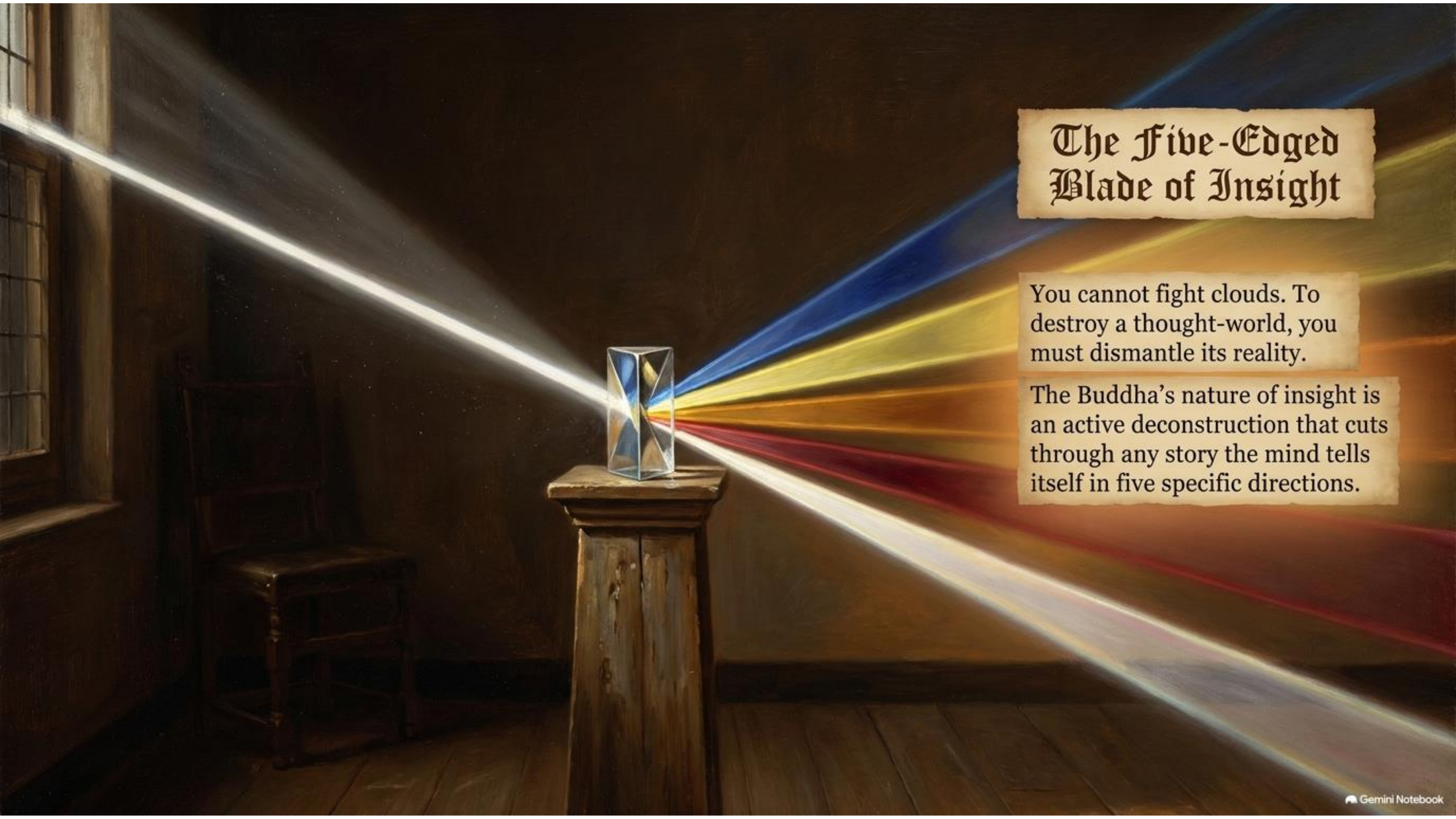
The mind experiences tiny, discrete events and feelings.

2. False Connections

We tie this feeling to that event, stringing them together into a coherent narrative.

3. The Story-World Trap

Suddenly, we have constructed a massive enemy and a huge web by which we catch ourselves.



The Five-Edged Blade of Insight

You cannot fight clouds. To destroy a thought-world, you must dismantle its reality.

The Buddha's nature of insight is an active deconstruction that cuts through any story the mind tells itself in five specific directions.

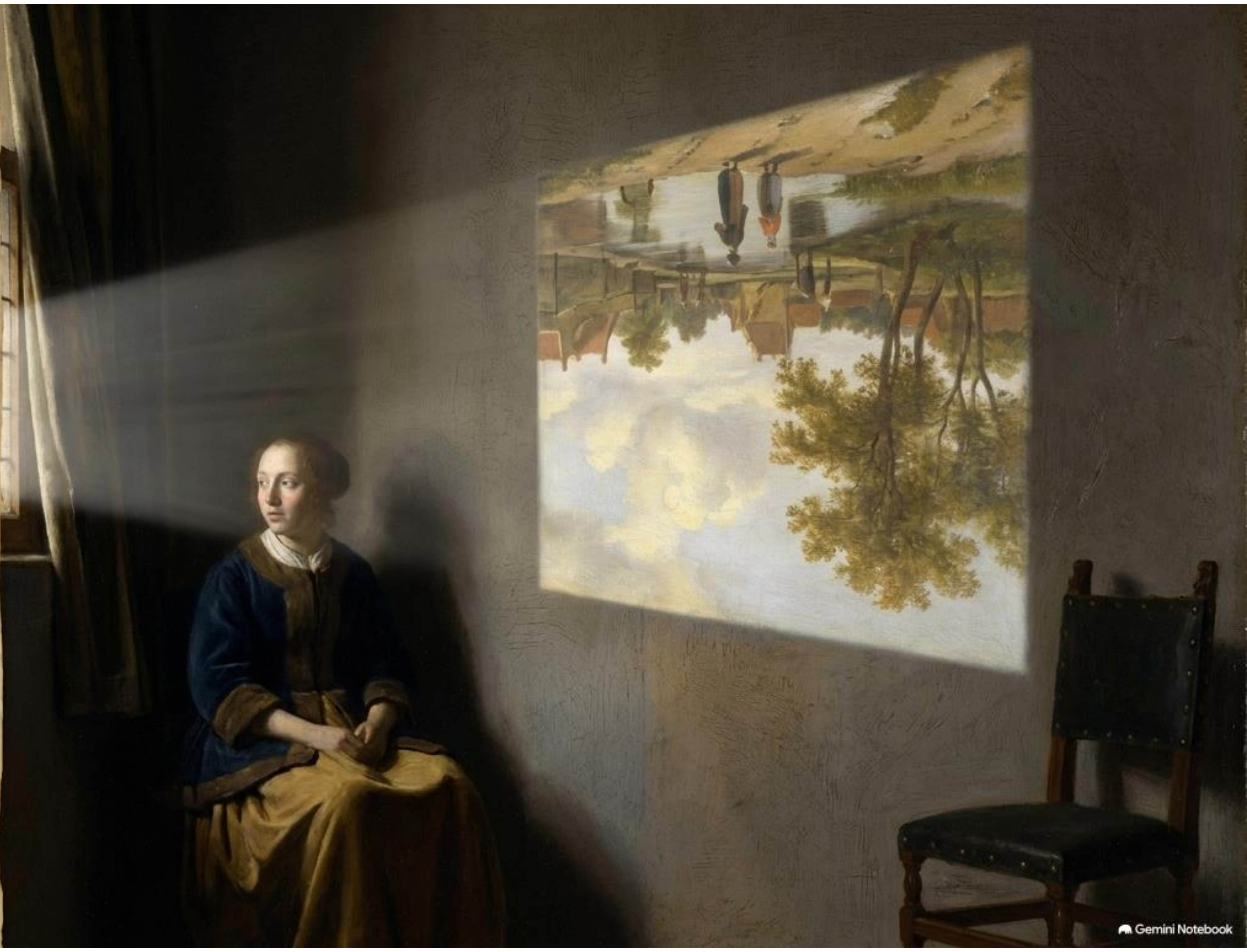
Edges 1 & 2:

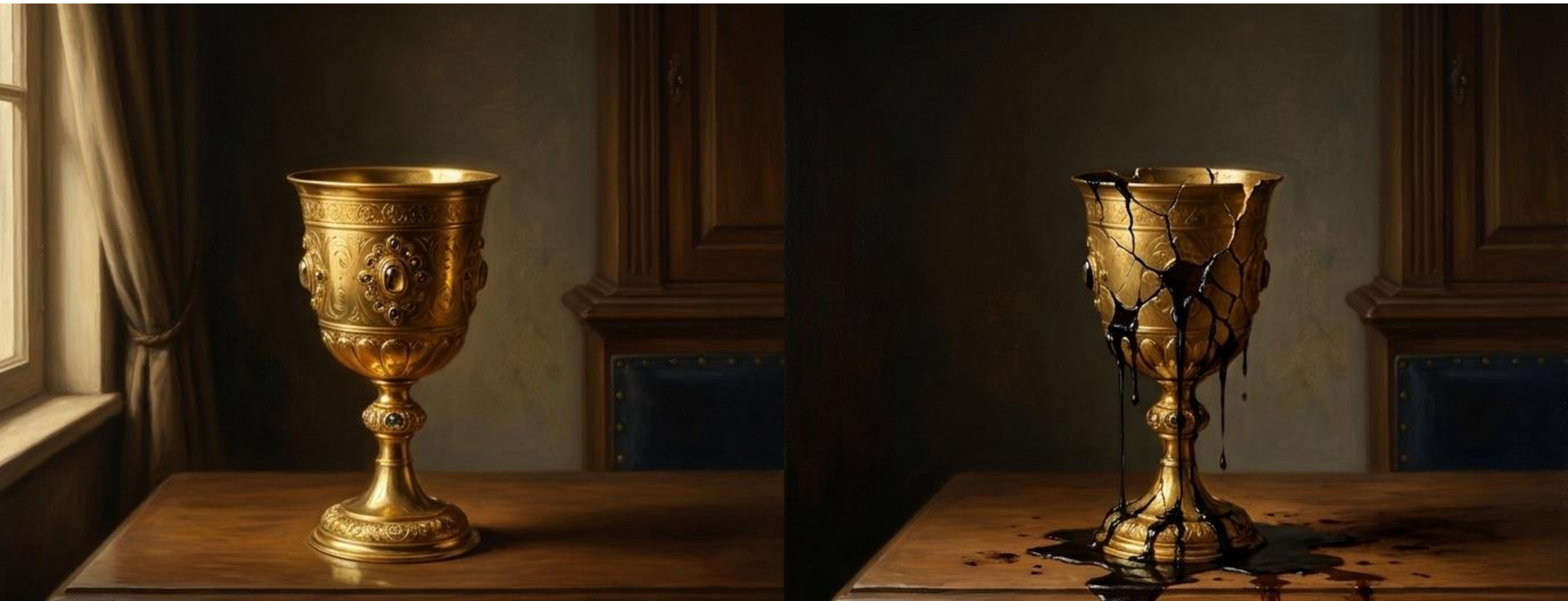
Distance & Observation

The Action:
1. Watch it Arise |
2. Watch it Pass Away

The Shift: Learn to see thoughts not as reality, but simply as little firings of the synapses coming and going.

The Result: If you get sucked into the story at a drive-in theater, you drive off the road. By seeing thoughts merely as lights moving on a screen, you cut the compulsion to jump into the story-world.





Edges 3 & 4: Deconstructing the Trap

3. Find the Gratification

Why do you indulge in a thought that causes suffering? There must be a hidden pleasure or attraction. Spotting this often brings a necessary, healthy shame.

4. Look for the Drawbacks

Where does this thought-world lead? Notice the immediate mental and physical dis-ease as you consume it, and anticipate the long-term consequences.

Edge 5: The Escape

The Compulsion Voice:

You MUST get upset when this memory comes back. You can’t do it any other way. (This is a failure of imagination).

The Intervention:

Put a question mark next to that voice. Consciously jolt your imagination out of its rut by asking:

> Does that have to be true?
> What if the opposite were true?

The Meditator’s Arsenal: A Synthesis

Tool	Metaphor	Function	Ultimate Result
Right View	Choosing the Battle	Focusing exclusively on the root of suffering.	Energy preserved for essential conflicts.
Concentration	The Stronghold	Providing a secure retreat in the breath.	Emotional resilience and a solid vantage point.
Insight	The 5-Edged Sword	Cutting the web of narratives and compulsions.	Freedom from old habits.

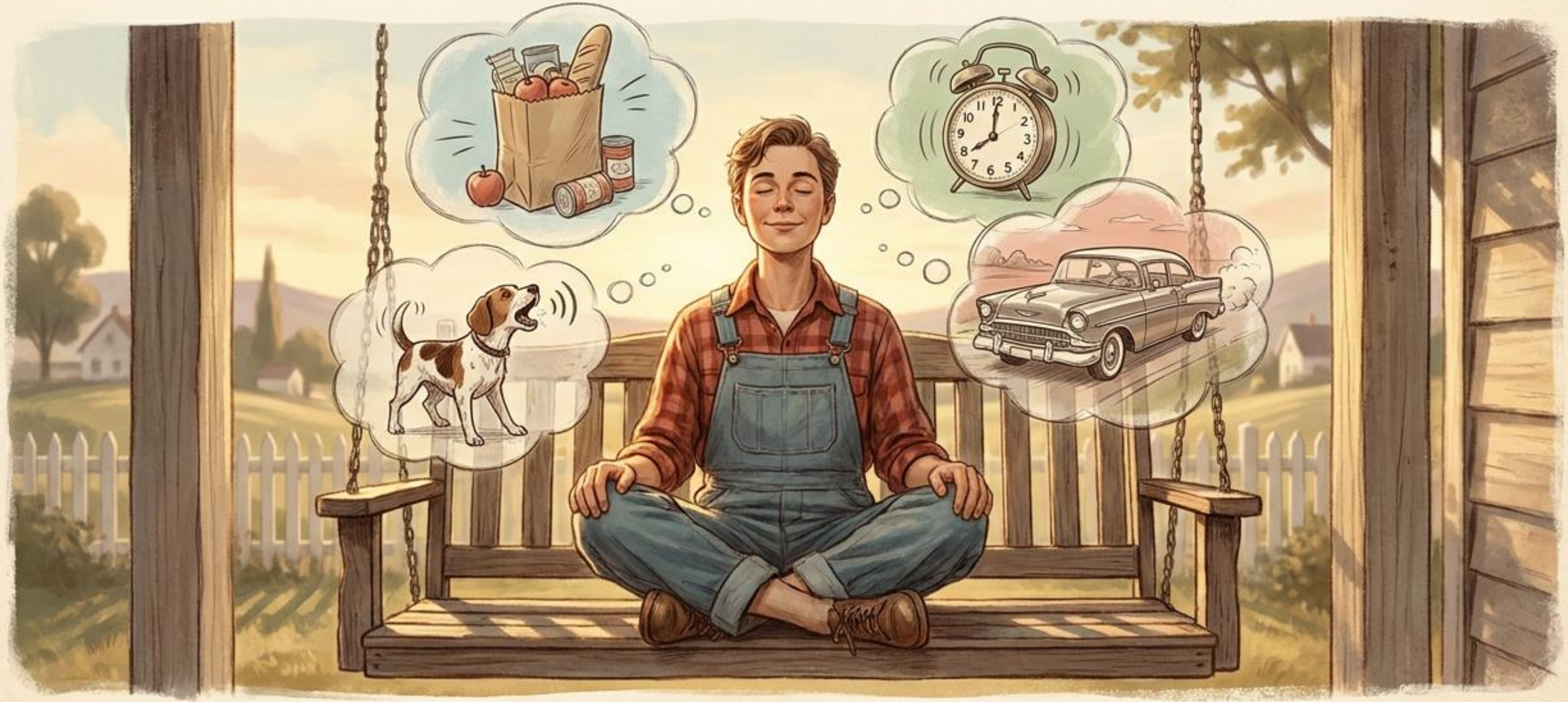
Returning to the Light

Life's greatest freedoms are found by mastering the fundamentals.

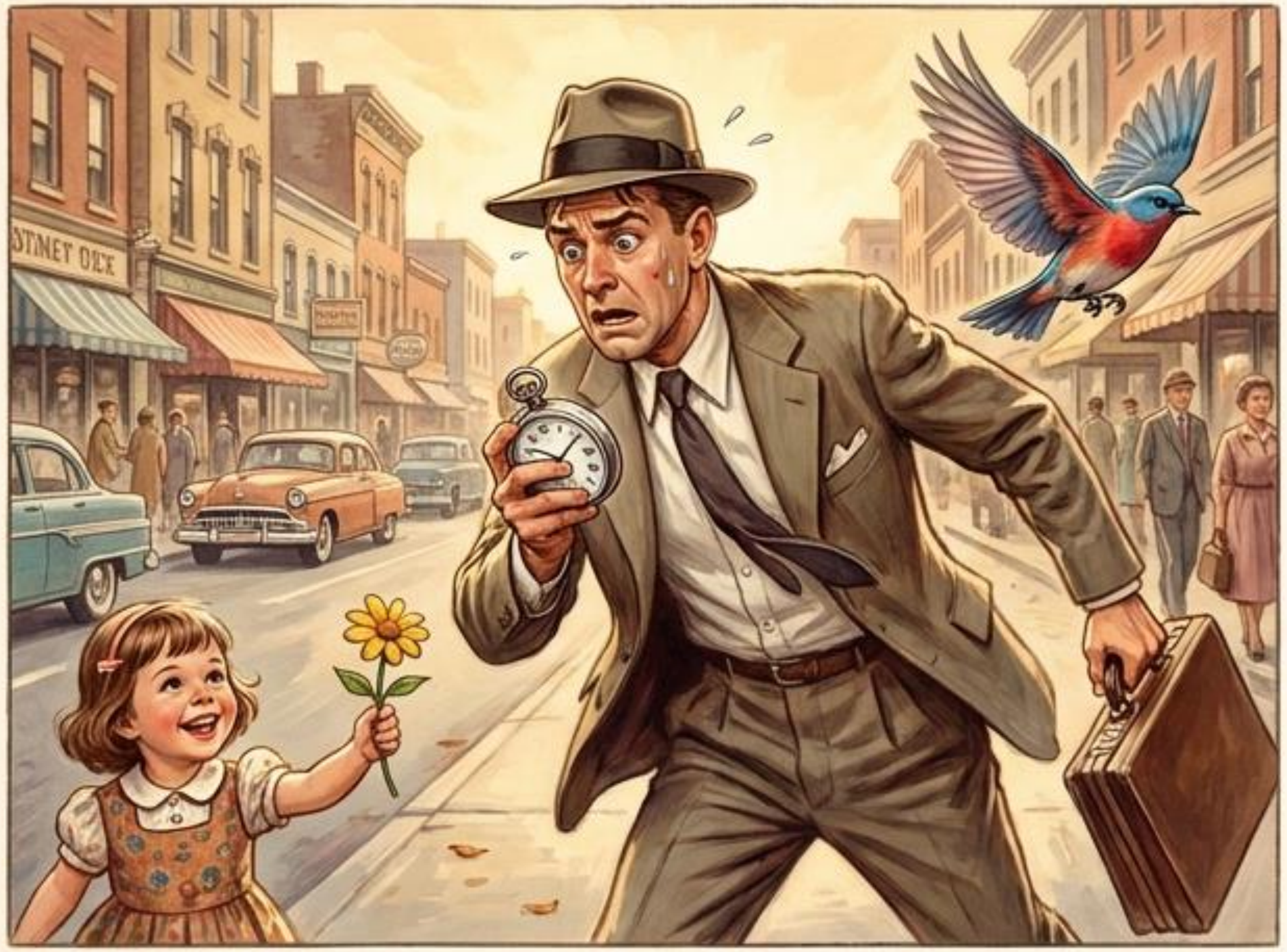
Equipped with the right view, a secure stronghold, and the sword of insight, you have the exact tools required to clear the clouds and reclaim the luminous mind.

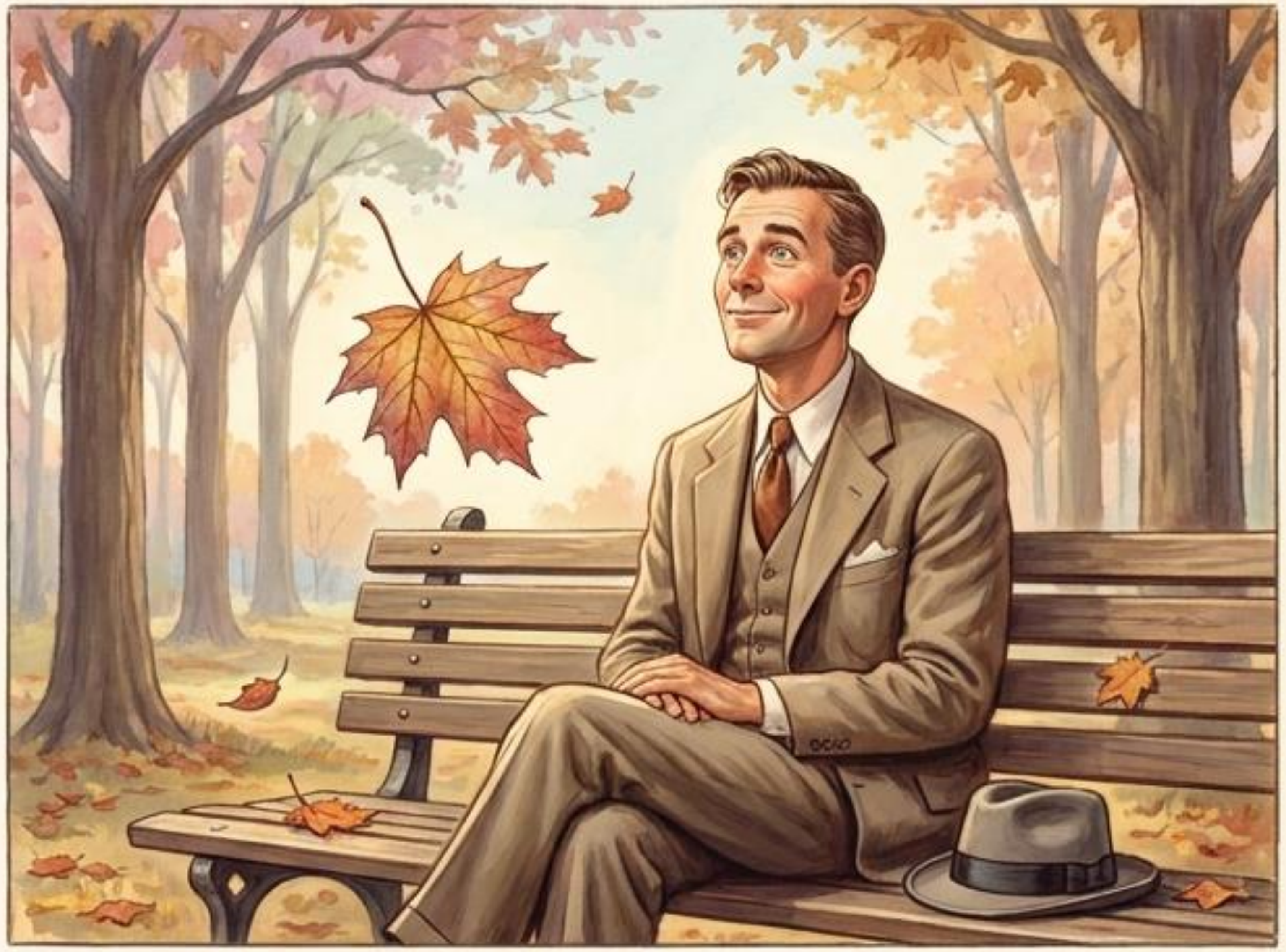
වර්තමානය ගොඩනැගීම

සිත ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය සහ හුස්ම තුළින් එය අවබෝධ කරගන්නා අයුරු.



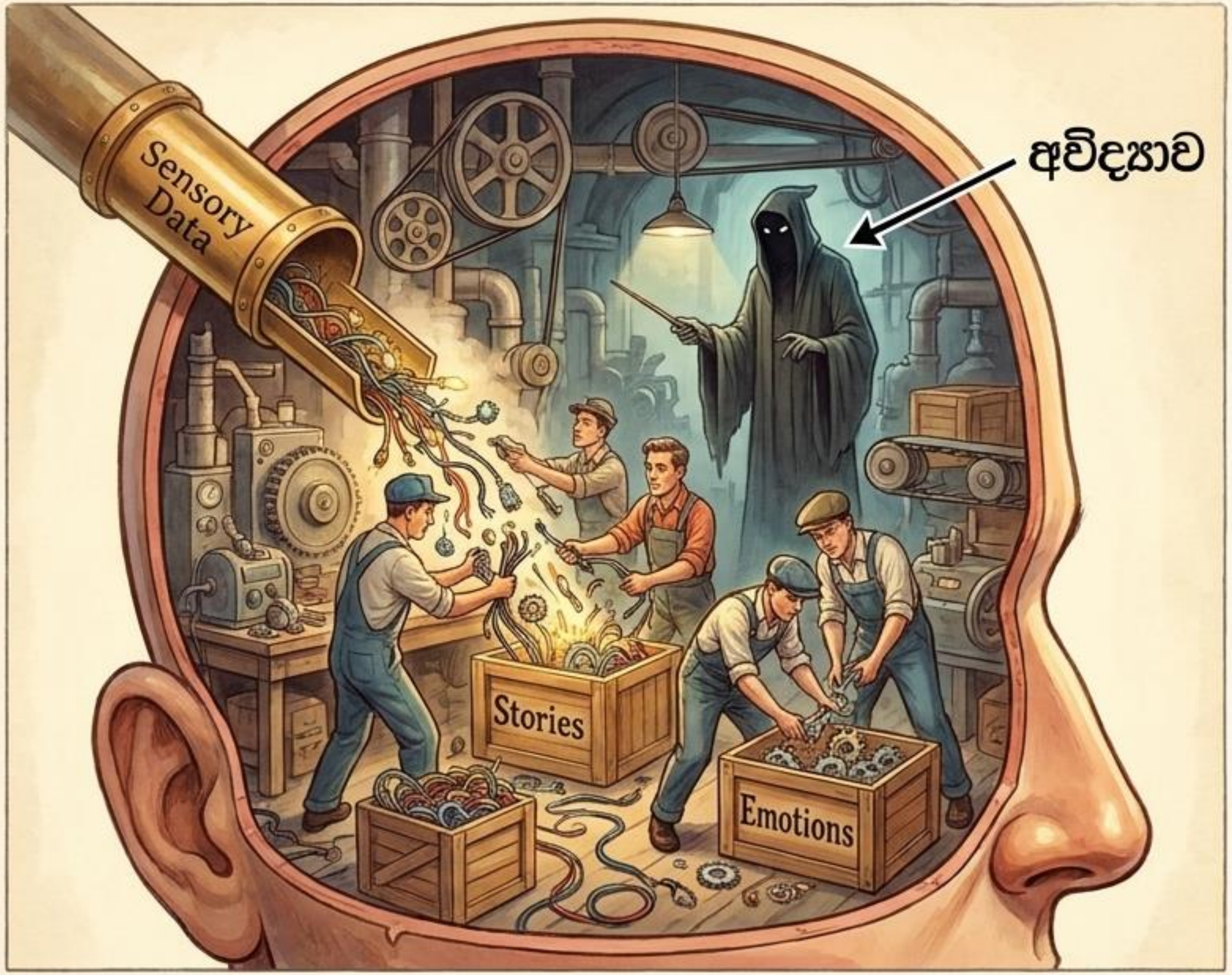
අපට මඟහැරෙන වර්තමානය





අපි බොහො විට ජීවත් වන්නේ "Autopilot" (ස්වයංක්‍රීය) තත්ත්වයේය. වැදගත්ම දේවල් සිදුවන්නේ වර්තමාන මොහොතේ වුවත්, අපගේ අවධානය වෙනත් රාජකාරි වෙත යොමු වී ඇත. එබැවින් අපට වර්තමානය මඟහැරේ. භාවනාවේදී අප කරන්නේ මෙම ක්‍රියාවලිය නැවපී නිරීක්ෂණය කිරීමයි.

සිත යනු නිර්මාණකරුවෙකි


Sensory Data
අවිද්‍යාව
Stories
Emotions

පටිච්ච සමුප්පාදයට අනුව,
අපගේ යථාර්ථය
ගොඩනැගෙන්නේ (සංඛාර)
අවිද්‍යාවඩී මුල් කරගෙනය.

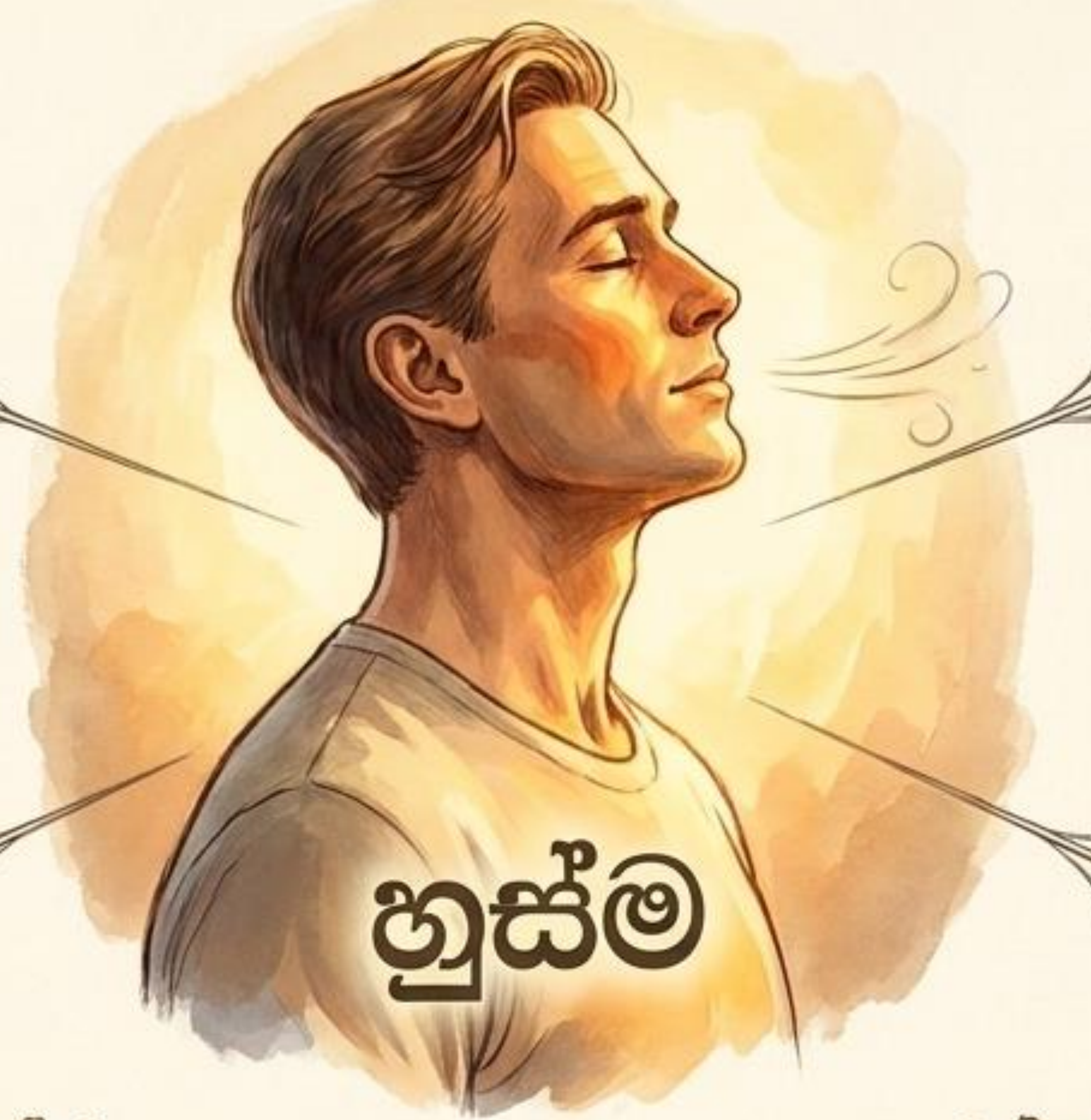
සිත කරන්නේ ශරීරයෙන් සහ
මනසින් එන විවිධ සංවේදනයන්
තෝරාගෙන අපගේ කතන්දර
නිර්මාණය කිරීමයි.

මෙම අවිද්‍යාව විද්‍යාව බවට
පත් කිරීම සඳහා අපට මනස
නිරික්ෂණය කළ හැකි කදිම
මෙවලමක් අවශ්‍ය වේ.

සතර සතිපට්ඨානයම එකම තැනක

කායානුපස්සනාව -
නිරීක්ෂණය කරන ශරීරය

චිත්තානුපස්සනාව -
සිතේ ස්වභාවය



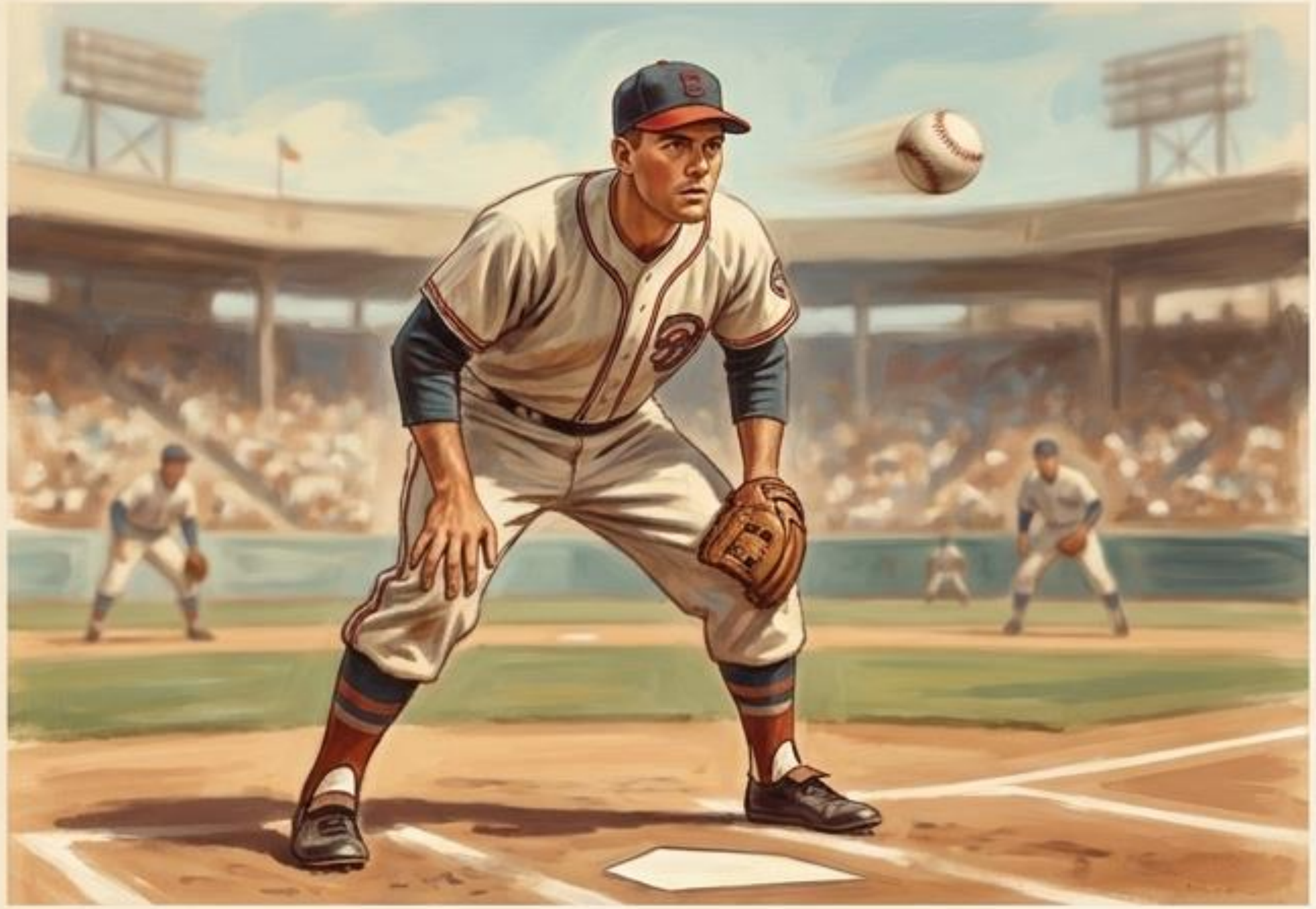
හුස්ම

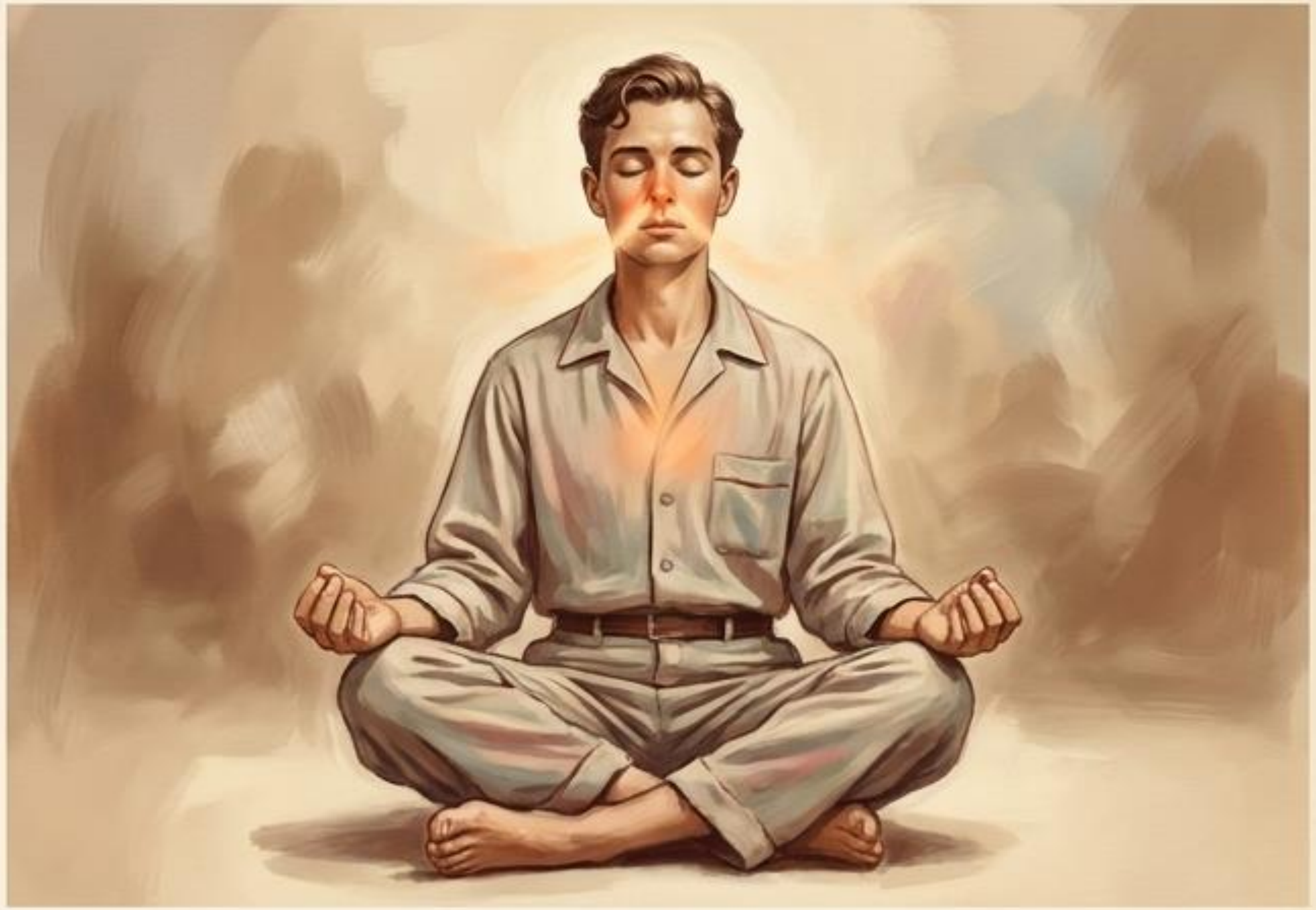
වේදනානුපස්සනාව -
ඇතිවන සැප, දුක් වේදනා

ධම්මානුපස්සනාව -
බාධා කර්රන හෝ
උපකාර වන ධර්මතා

අජාන් ලී හිමි පෙන්වා දෙන පරිදි, මේ
සියල්ල දකික්ට වෙනත් තැනකට යා යුතු නැත.
හුස්ම වෙත සිත යොමු කිරීම පමණක්
ප්‍රමාණවත්ය.

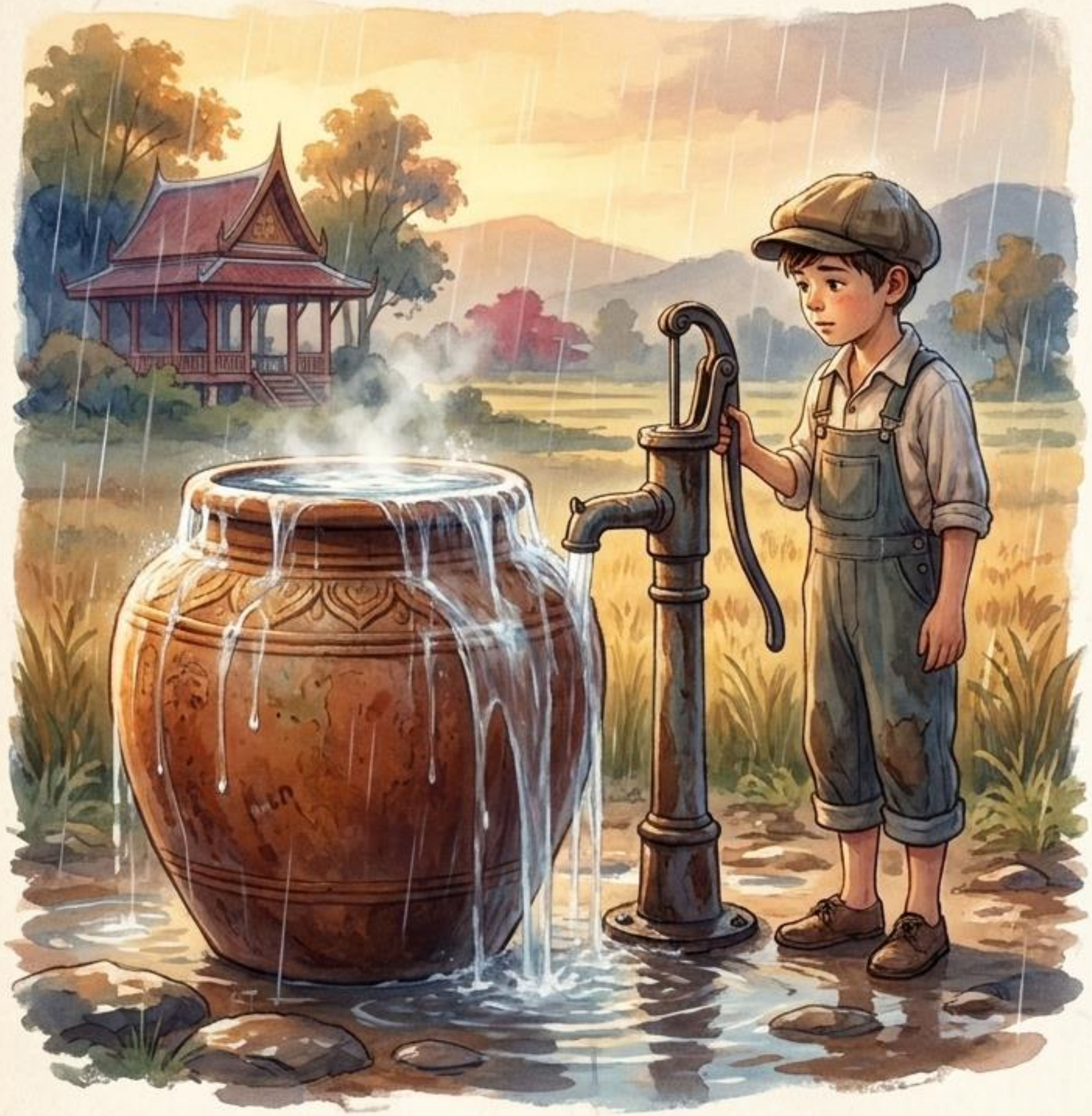
හුස්ම සමග එකක් වීම





ක්‍රීඩකයෙකු උපරිම අවධානයෙන් සිටින විට (“In the zone”) ඔහුත් ක්‍රීඩාවත් එකක් බවට පත් වේ. සියුම් චලනයන් පවා ඔහුට ග්‍රහණය වේ.

භාවනාවේදීද හුස්ම සමග එතරම්ම සමීප විය යුතුය. සිතත් හුස්මත් එකක් වූ විට පමණක්, ඒවා ස්වභාවිකව වෙන් වී සිත **ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය** අපට දැකගත හැකි වේ.



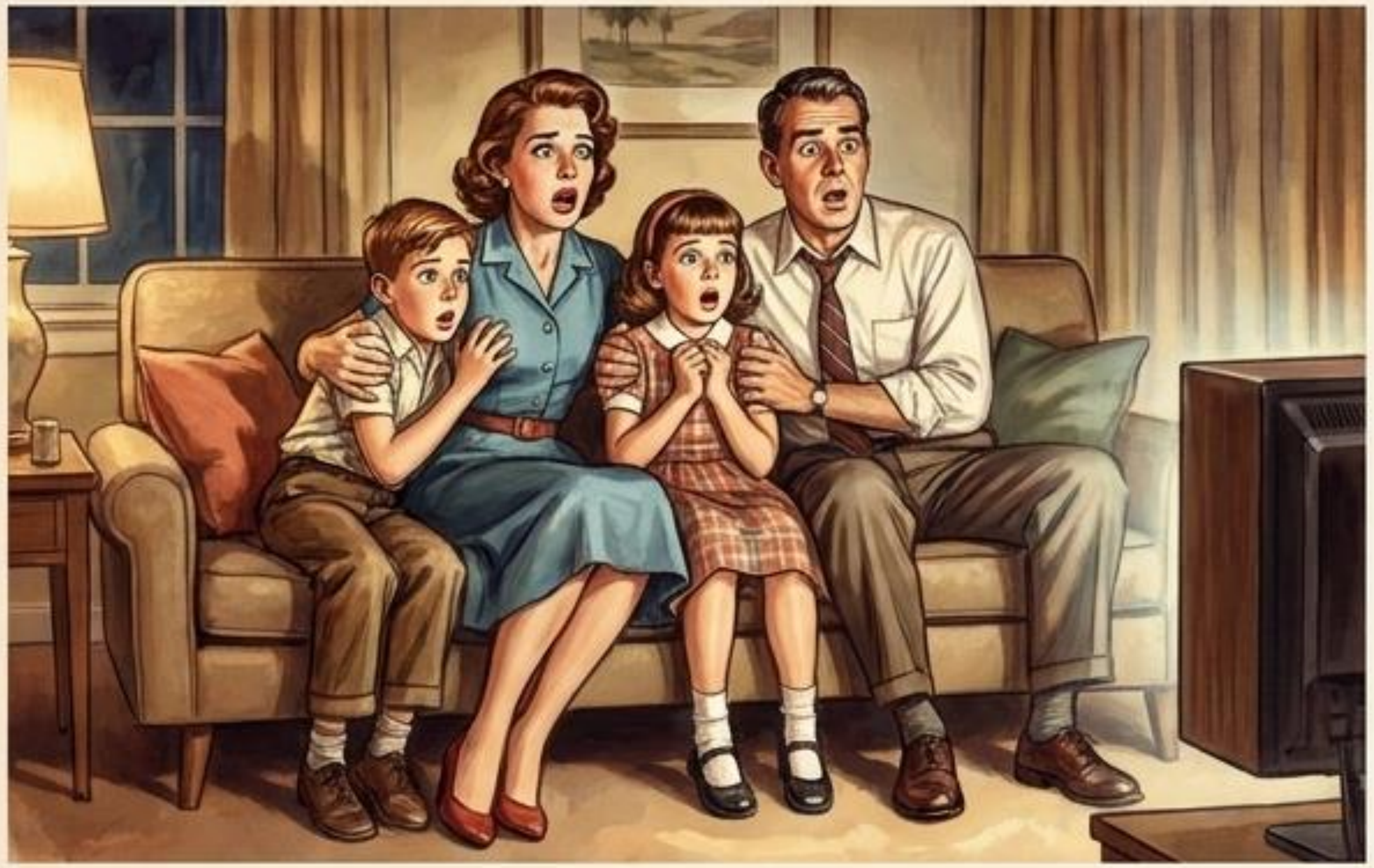
කාය සංඛාර සංසිඳවීම

> අජාන් ෆුවන්ග් හිමියන්ගේ උපමාව: වැසි ජලයෙන් පිරුණු භාජනයකට තවත් ජලය දැමිය නොහැක.

ශරීරය හුස්මෙහි ශක්තියෙන් පිරුණු පසු, බලහත්කාරයෙන් හුස්ම ගැනීම (pumping) අවශ්‍ය නැත. සමේ සිදුරු විවෘත වී ශක්තිය හුවවක් පමණක් දැනේ. හුස්ම ඉතා සියුම් වේ.

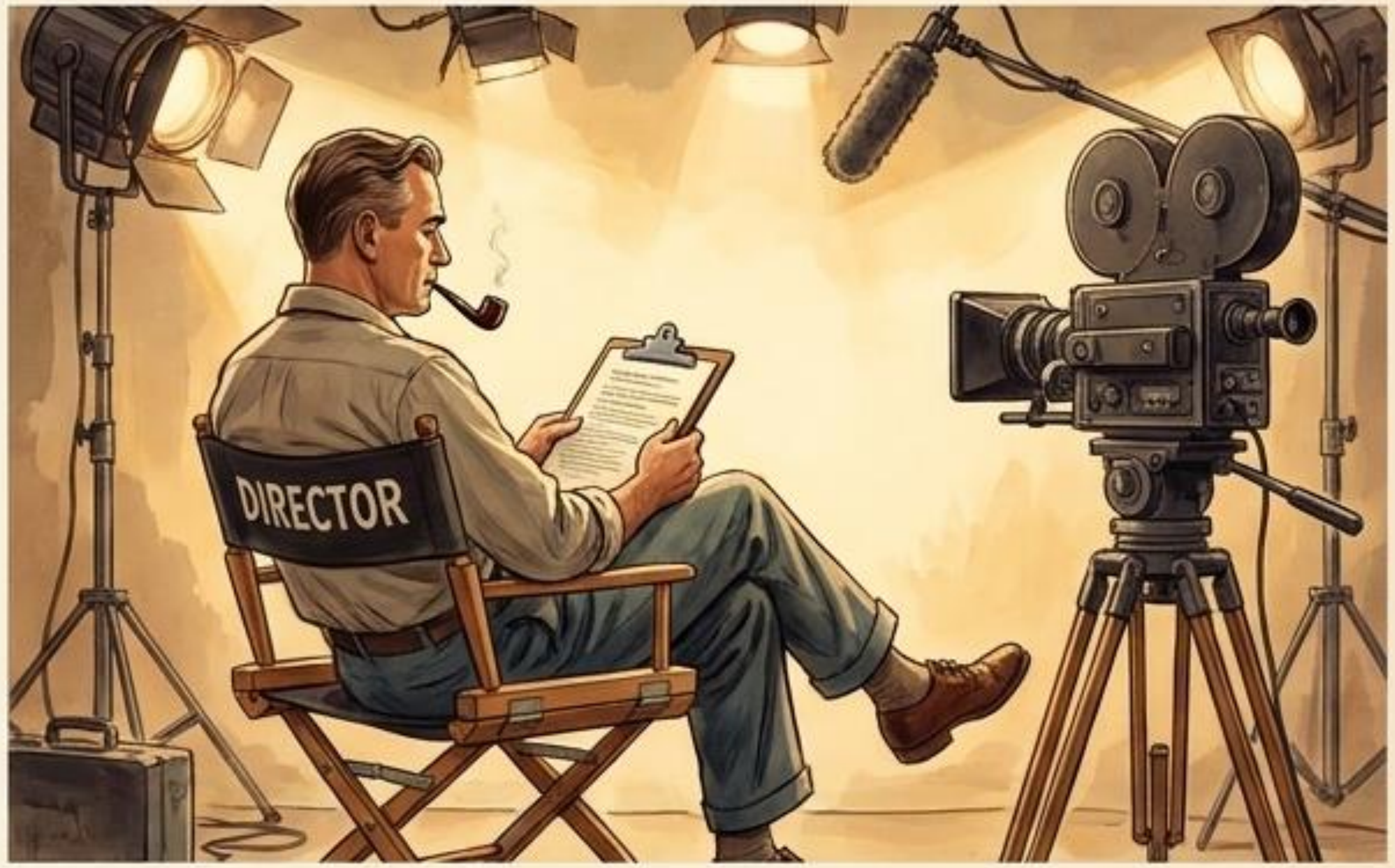
කතාවට හසුවීම සහ අධ්‍යක්ෂකවරයා නිරීක්ෂණය කිරීම

නරඹන්නා



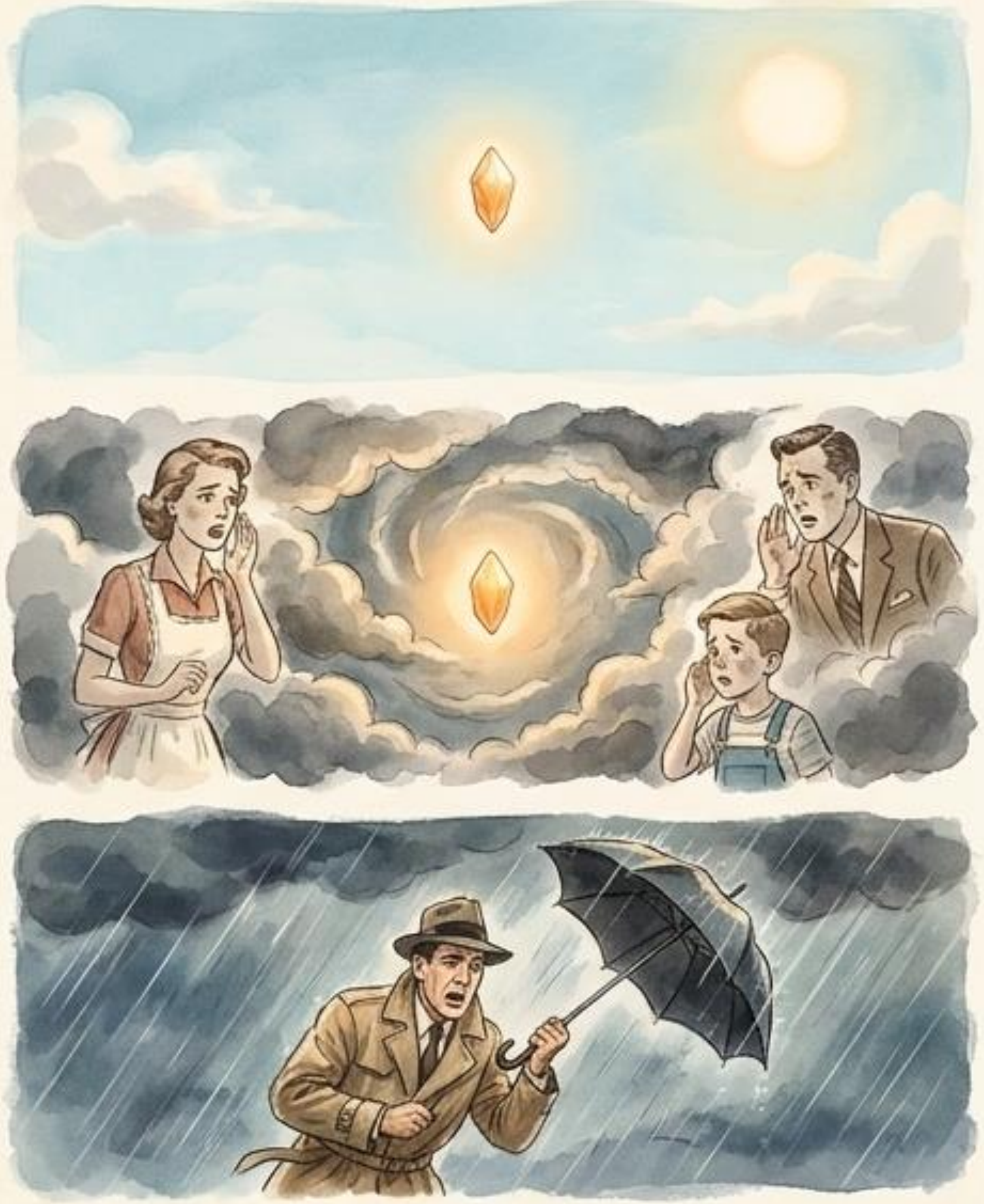
- කතාවේ සිරවීම
- හැඟීම්වලට පාලනය වීම
- ඇමට අසුවීම

අධ්‍යක්ෂකවරයා



- සිත යථාර්ථය ගොඩනගන ආකාරය දැකීම
- ක්‍රියාවලිය නිරීක්ෂණය කිරීම
- මනස භාවිතා කරන “උපක්‍රම” හඳුනාගැනීම

සිතුවිලි කුණාටුවක් හැදෙන හැටි



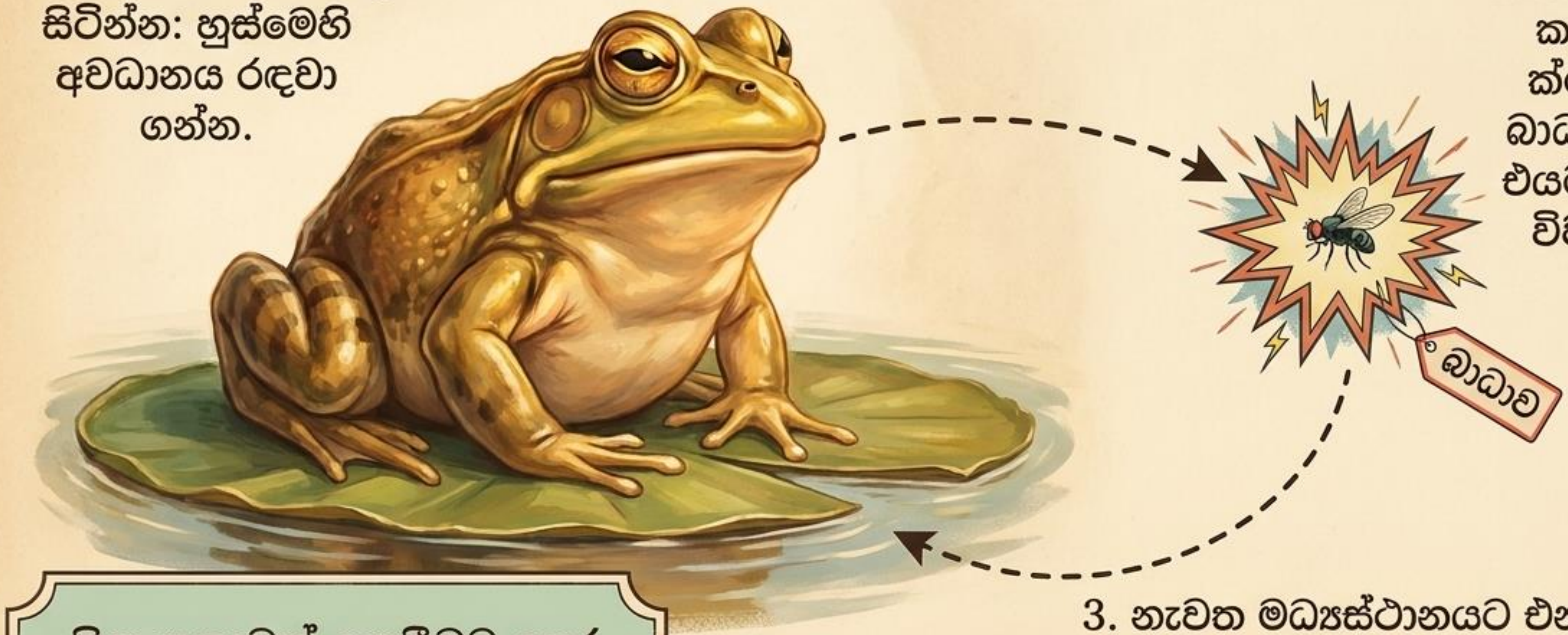
බීජය - කුඩා ශක්ති කැටිත්තක් හටගැනීම.

ගොඩනැගීම - මනස විසින් එයට අර්ථකථන (අතීත/අනාගත) එකතු කිරීම.

කුණාටුව - සම්පූර්ණ සිතුවිලි කුණාටුවකට හසුවීම සහ පාලනය ගිලිහී යාම.

ශක්ති ක්ෂේත්‍රයේ රැඳී සිටීමෙන් මෙම කුණාටුව ආරම්භයේදීම හඳුනාගත හැක.

බාධාවන් ක්ෂණයෙන් ඉවත් කිරීම



1. මධ්‍යස්ථානයේ රැඳී සිටින්න: හුස්මෙහි අවධානය රඳවා ගන්න.

2. ක්ෂණයෙන් ඉවත් කරන්න: ශක්ති ක්ෂේත්‍රයේ කුඩා බාධාවක් ආ විගස එයට නොබැඳී එය විවෘත කරන්න.

3. නැවත මධ්‍යස්ථානයට එන්න: වහාම නැවතත් හුස්ම වෙත පැමිණෙන්න.

සිත කතාවක් ගෙතීමට පෙර බාධාව ඉවත් කළ යුතුය.

ධාතු සමග සෙල්ලම් කිරීම

අජාන් ෆුවන්ග් හිමියන්ගේ ඉගැන්වීම: අපගේ අවධානය අනුව ශරීරය දැනෙන ආකාරය වෙනස් වේ.

පඨවි - ඝන බව / බර බව

ආපෝ - සිසිලස / බැඳීම

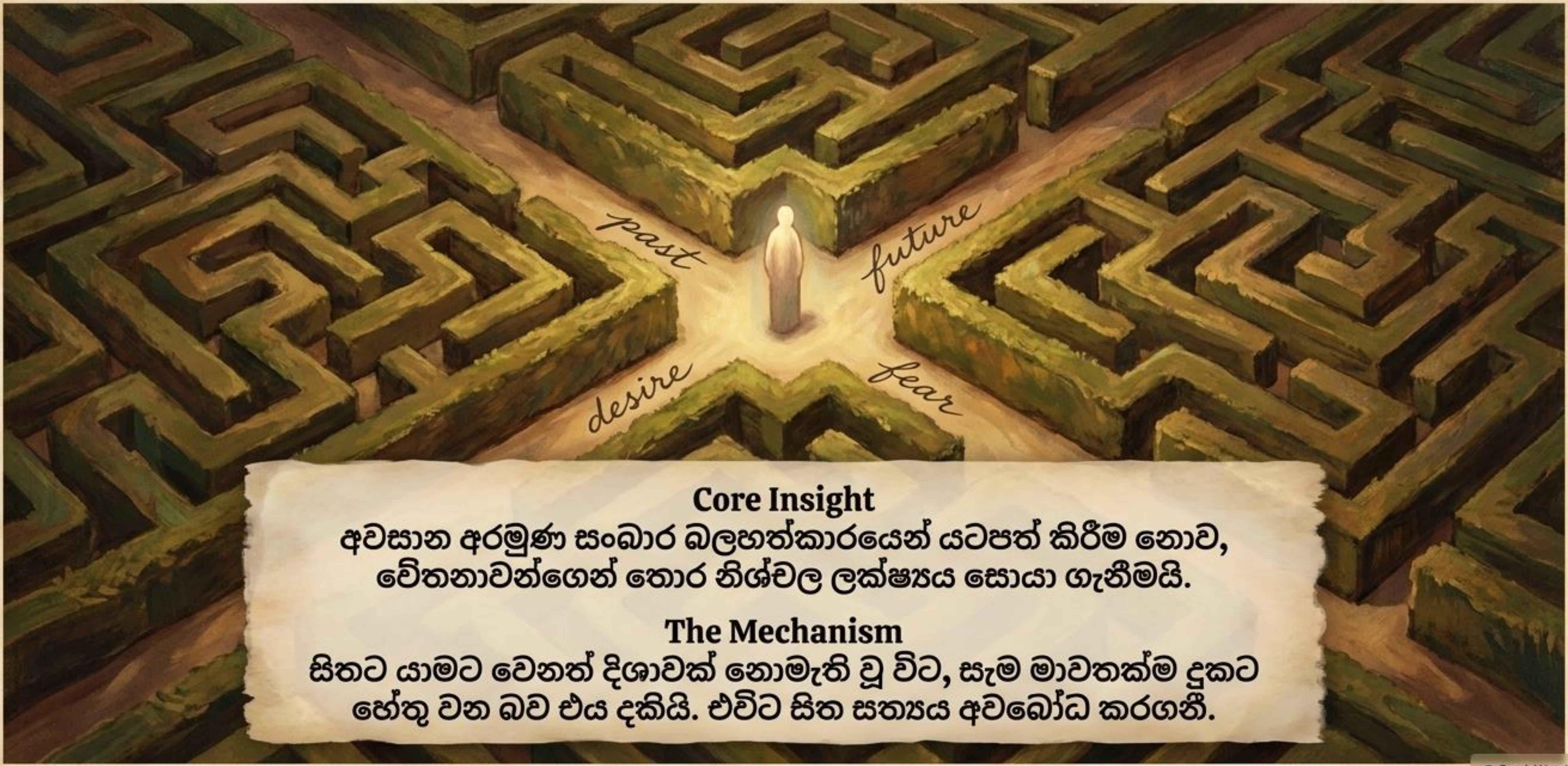
තේජෝ - උණුසුම

වායෝ - චලනය / ශක්තිය

ආකාස & විඤ්ඤාණ - හිස්බව සහ දැනගැනීමේ ස්වභාවය

මෙය නිරීක්ෂණය කිරීමෙන් වර්තමාන මොහොතේ අමුද්‍රව්‍ය, සිත විසින් අත්දැකීම් බවට පත්කරන ආකාරය පැහැදිලි වේ.

නිර්මාණය කිරීම නැවැත්වීම


past
future
desire
fear

Core Insight
අවසාන අරමුණ සංඛාර බලහත්කාරයෙන් යටපත් කිරීම නොව,
චේතනාවන්ගෙන් තොර නිශ්චල ලක්ෂ්‍යය සොයා ගැනීමයි.

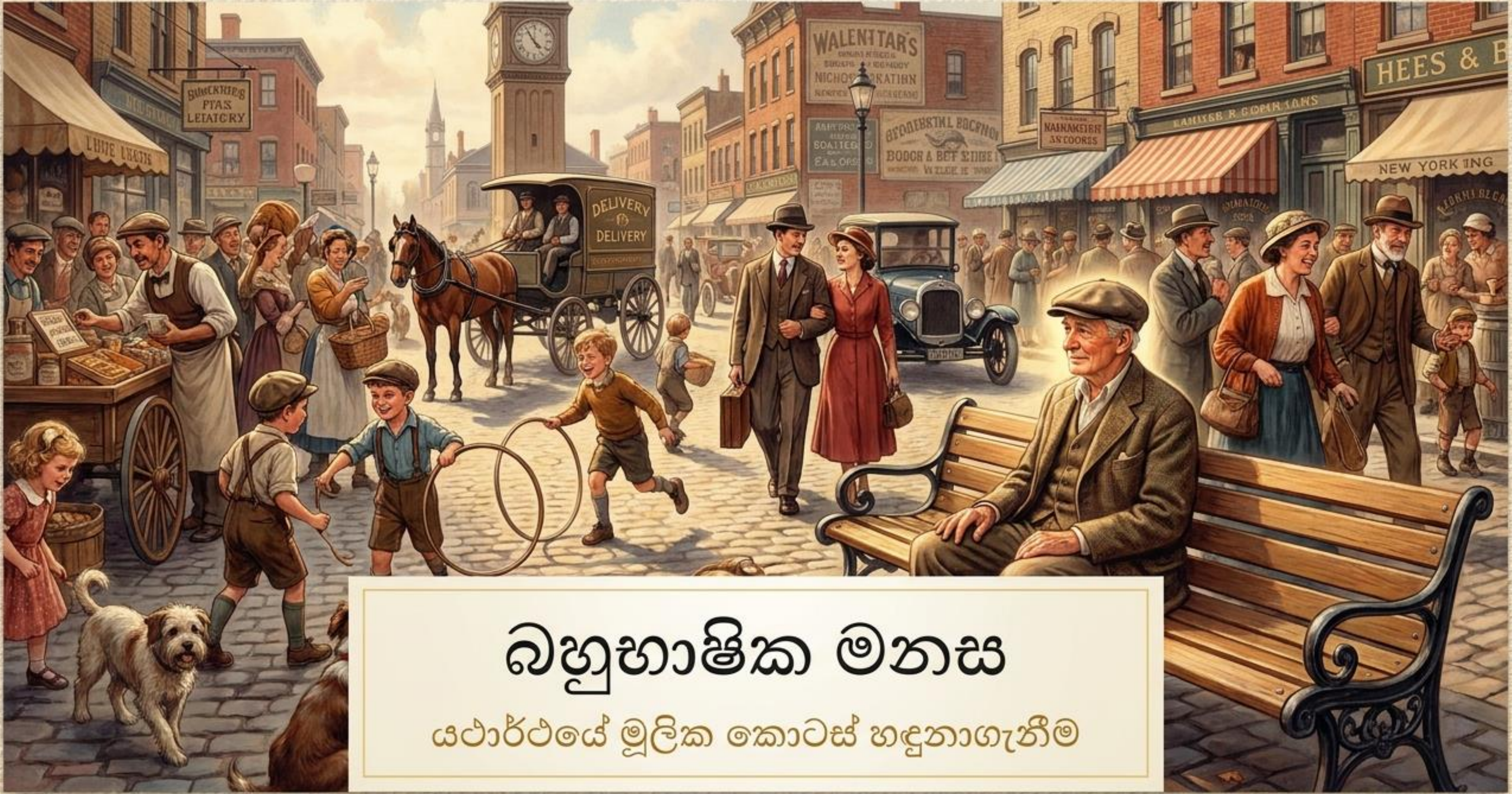
The Mechanism
සිතට යාමට වෙනත් දිශාවක් නොමැති වූ විට, සැම මාවතක්ම දුකට
හේතු වන බව එය දකියි. එවිට සිත සත්‍යය අවබෝධ කරගනී.

අමෘතය සොයා යාම

හුස්ම කෙරෙහි පමණක් අවධානය යොමු කරන මේ සරල පුහුණුව,
දුක නිවීම දක්වා ඔබව ගෙන යයි.

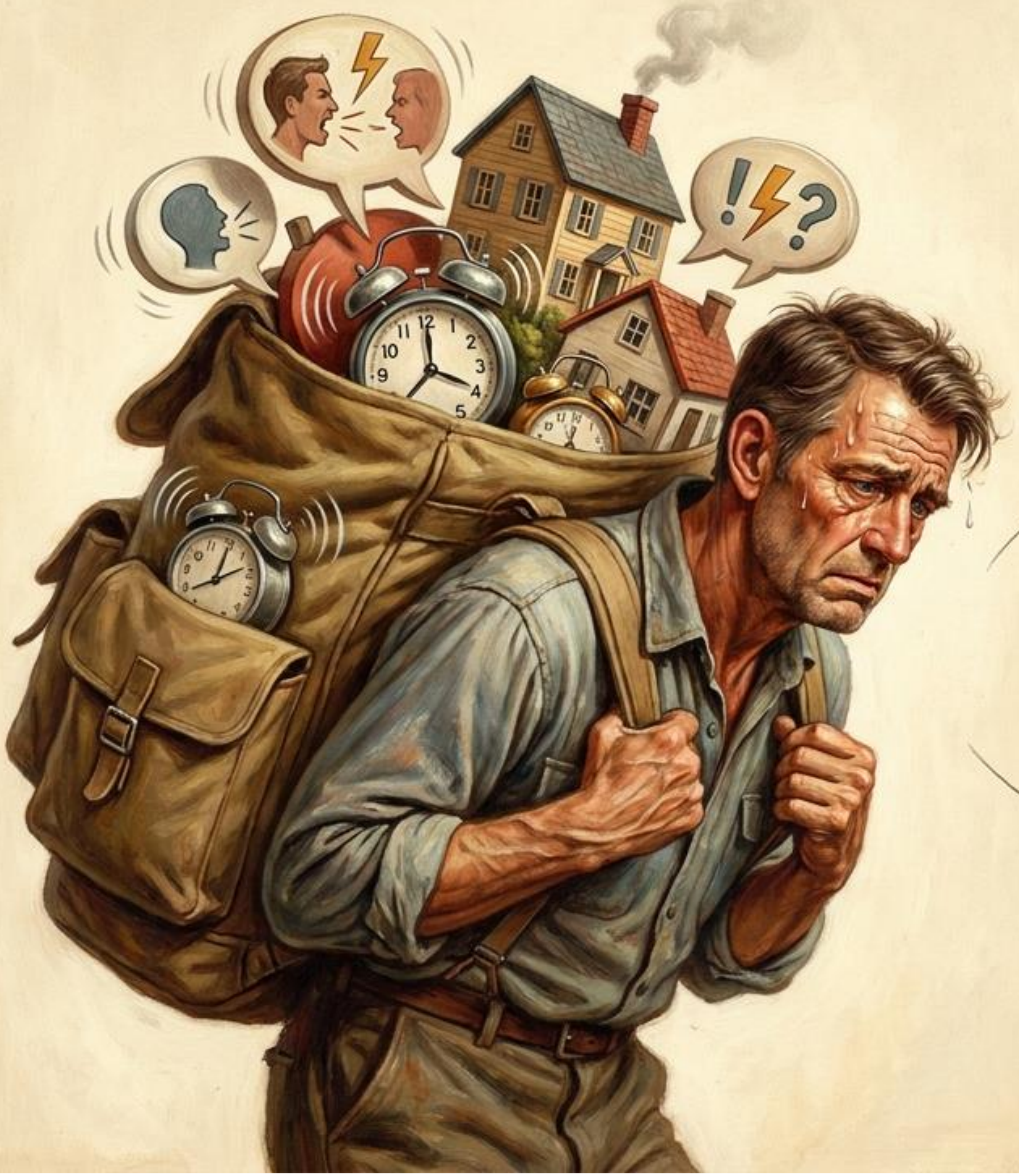
බුදුරදුන් දේශනා කළ පරිදි, අමෘතය සොයා ගැනීම
මුළු මහත් පෘථිවියේම ආධිපත්‍යය දැරීමට වඩා උතුම්ය.

එය සත්‍යයක් දැයි ඔබම විමසා බලන්න.


WALENTTAR'S
DELIVERY
DELIVERY
HEES & B
NEW YORK ING

බහුභාෂික මනස

යථාර්ථයේ මූලික කොටස් හඳුනාගැනීම

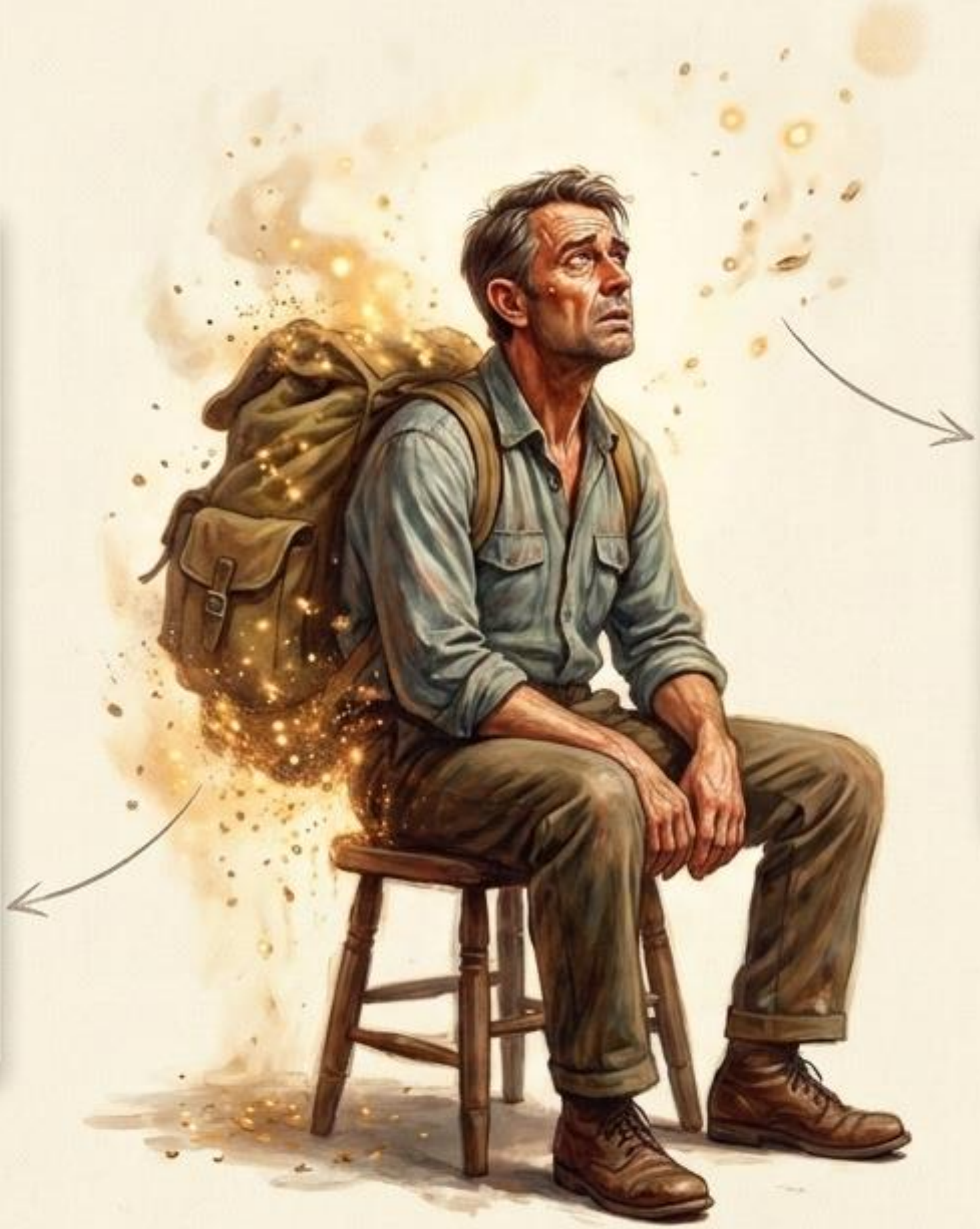


ඝන බව සහ බර පිළිබඳ මායාව

බාහිර ලෝකය සහ අපගේ අභ්‍යන්තරය ඉතා ඝන සහ බර දෙයක් ලෙස අපට දැනේ.

නමුත් මෙම බර යනු අප විසින්ම නිර්මාණය කර, අප විසින්ම පවරා ගත් මායාවකි.

ඝන බව දිය වී යාම



භාවනාවේදී
ලෝකයේ ඝන බව
ක්‍රමයෙන් දුවඩාත්
ඝන බව ක්‍රමයෙන්
දීය වී යයි.

භාවනාවේදී ලෝකයේ
ඝන බව ක්‍රමයෙන්
දීය වී යයි.

මෙහි අරමුණ හුදෙක්
සහනයක් ලැබීම
පමණක් නොවේ.
අපට සාමාන්‍යයෙන්
මගහැරෙන මූලික
රටාවන් පැහැදිලිව

හේතුඵල දාමය: යථාර්ථය ගොඩනැගෙන අයුරු

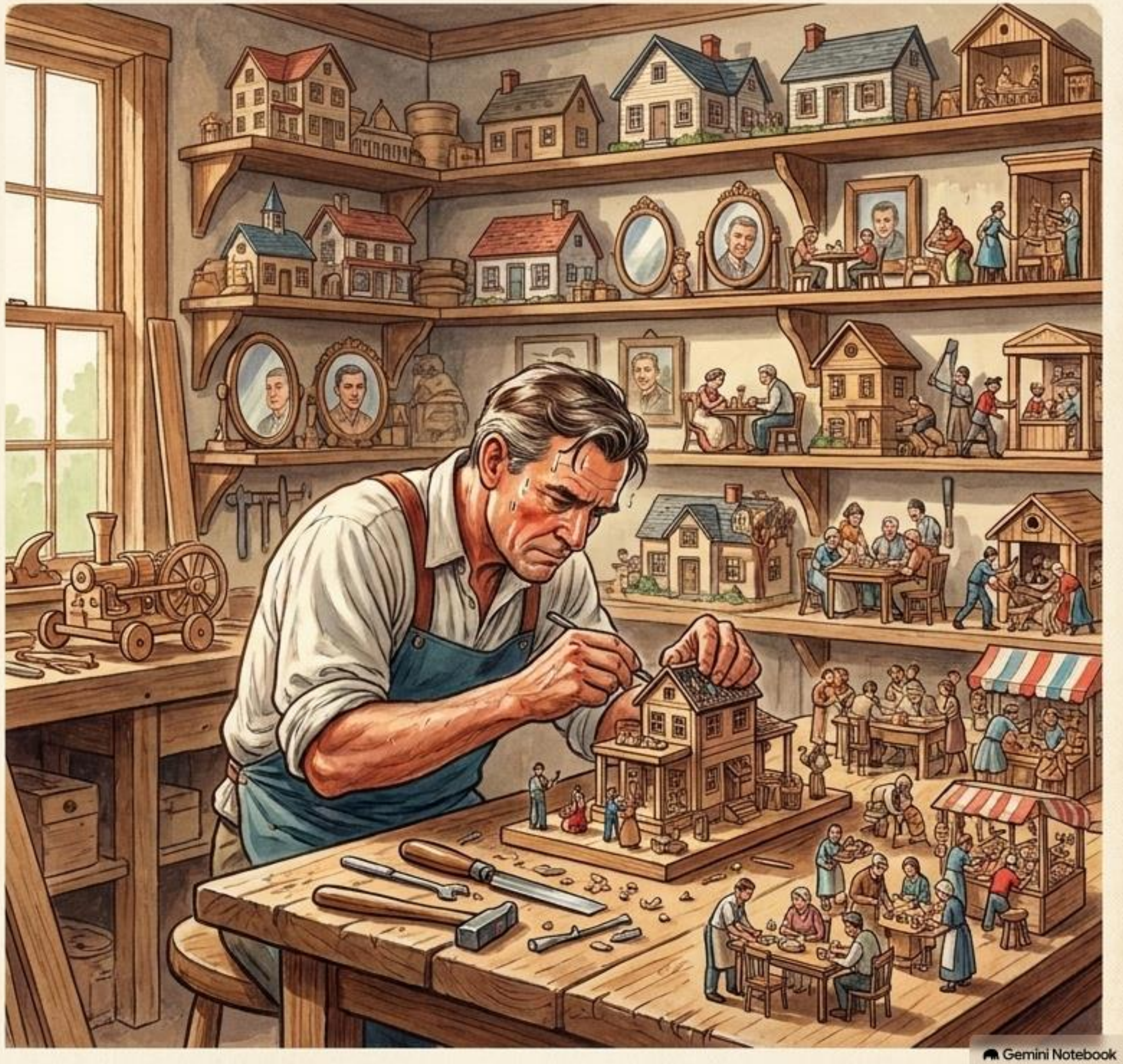
ස්පර්ශය + මනසිකාරය → චේතනාව → ක්‍රියාව / කර්මය

නාම, රූප සහ විඤ්ඤාණය එකට එක්වී අපගේ යථාර්ථය ගොඩනගයි. ස්පර්ශයෙන් ආරම්භ වන මෙය, අවසානයේ අපගේ තීරණ සහ ක්‍රියාවන් දක්වා ගමන් කරයි.

සංස්කරණය: මනසේ කර්මාන්තශාලාව

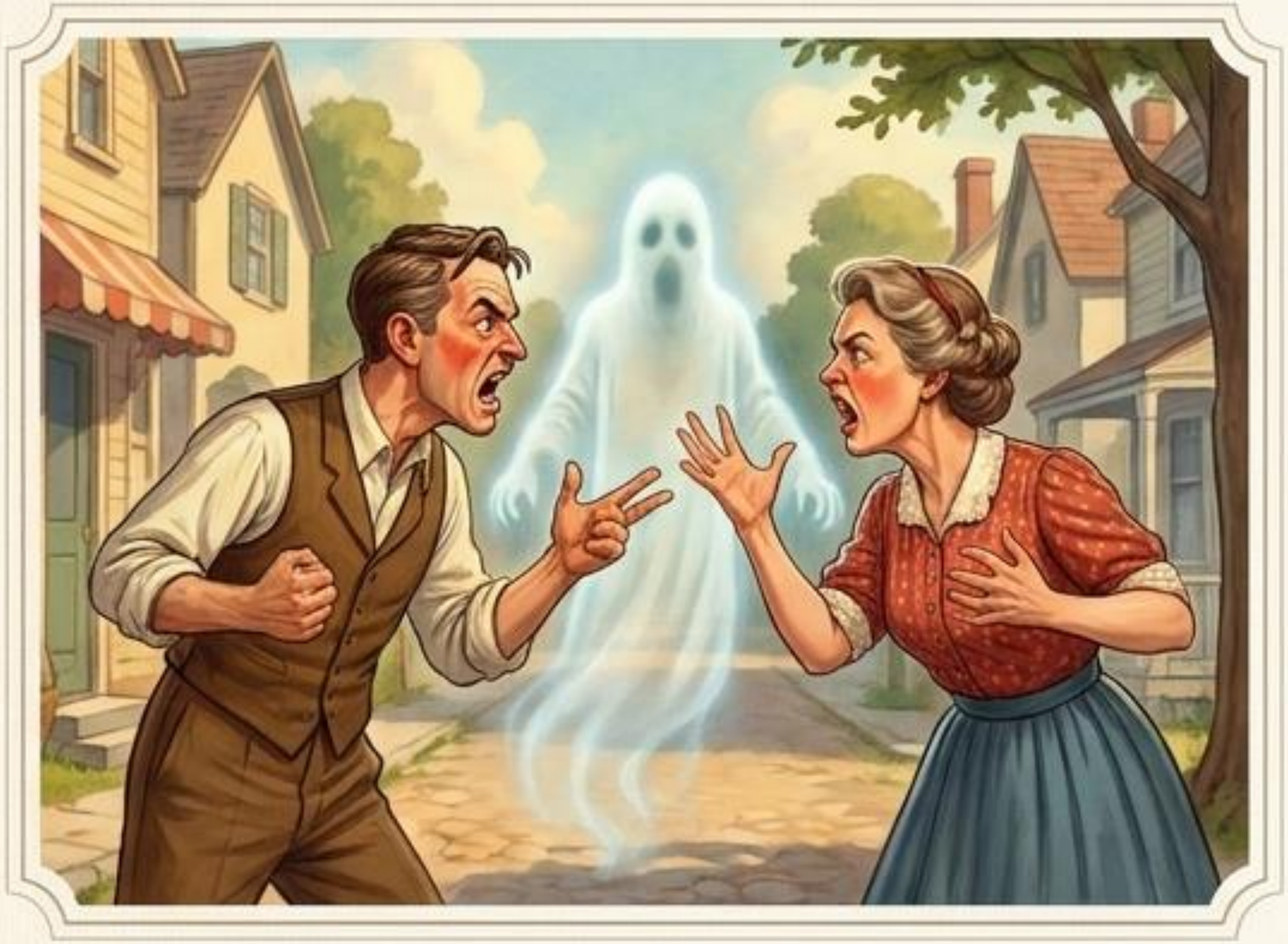
මෙම ක්‍රියාවලිය “සංස්කරණය” (Fabrication) ලෙස හැදින්වේ. අපගේ ලෝකය සහ මමත්වය නිර්මාණය වන්නේ මෙතැනදීය.

බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීම වන්නේ, මෙම ක්‍රියාවලිය සිදුවන මොහොතේම එය දෙස අවඃදියෙන් බැලීමයි.

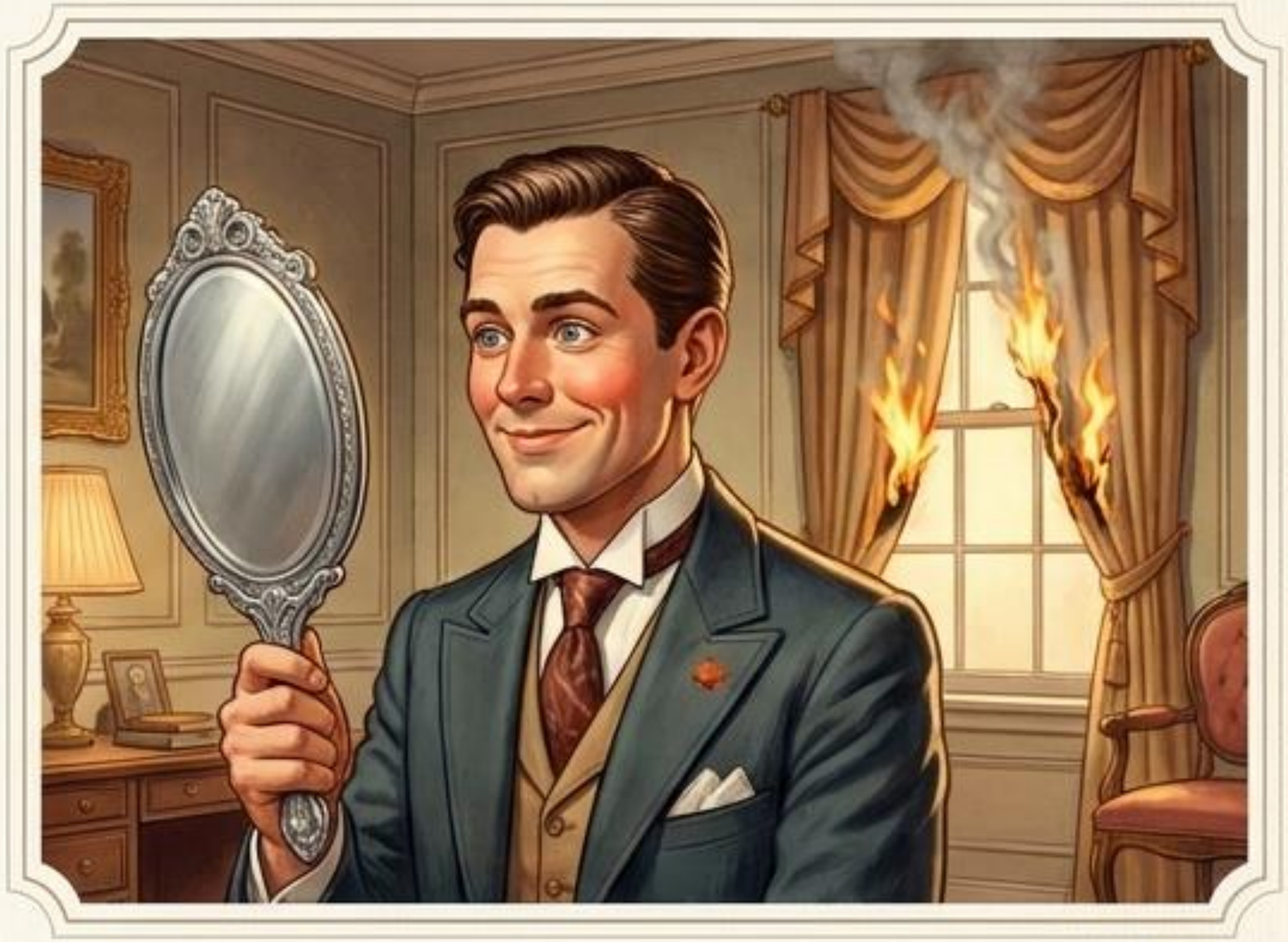


අපට එය මඟහැරෙන්නේ ඇයි?

අපගේ අවධානය සැබෑ අත්දැකීමෙන් බැහැර වන ප්‍රධාන හේතු දෙකක් ඇත:

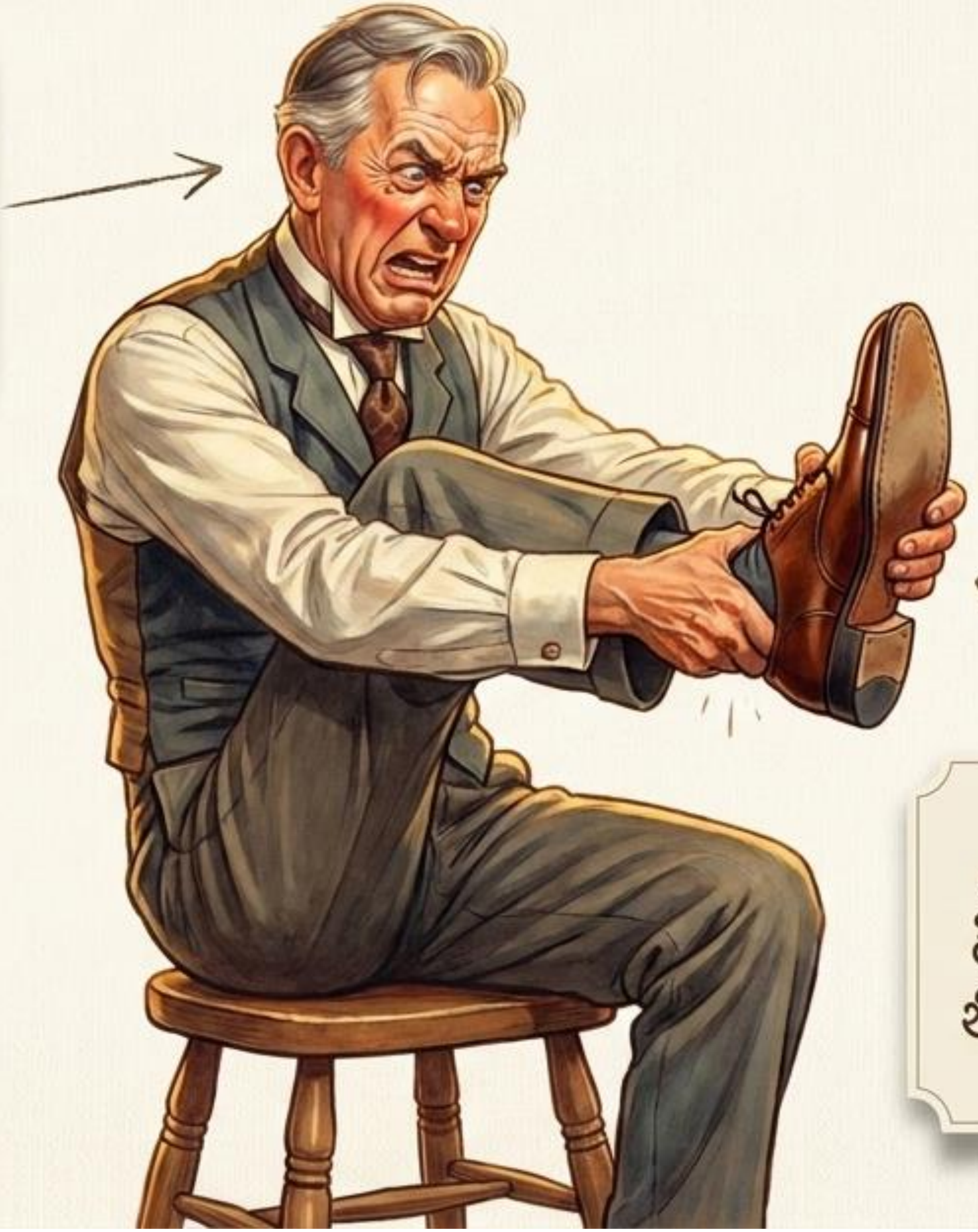


නිෂ්ඵල ප්‍රශ්න:
"එය පවතිනවාද? නැද්ද?"



මමත්වය:
"මෙය මමද? මගේද?"

අනන්‍ය වීමේ "සිරවූ සපත්තුව"



සිරවූ සපත්තුවකට පාදය හැඩගැසෙඃන්නාක් මෙන්, අපද නොදැනුවත්වම එම තත්වයට හැඩැසී පීඩා විදියි.

යම් දෙයකට අනන්‍ය වූ විට, අපට එය නිවැරදිව නිරීක්ෂය කළ නොහැක.

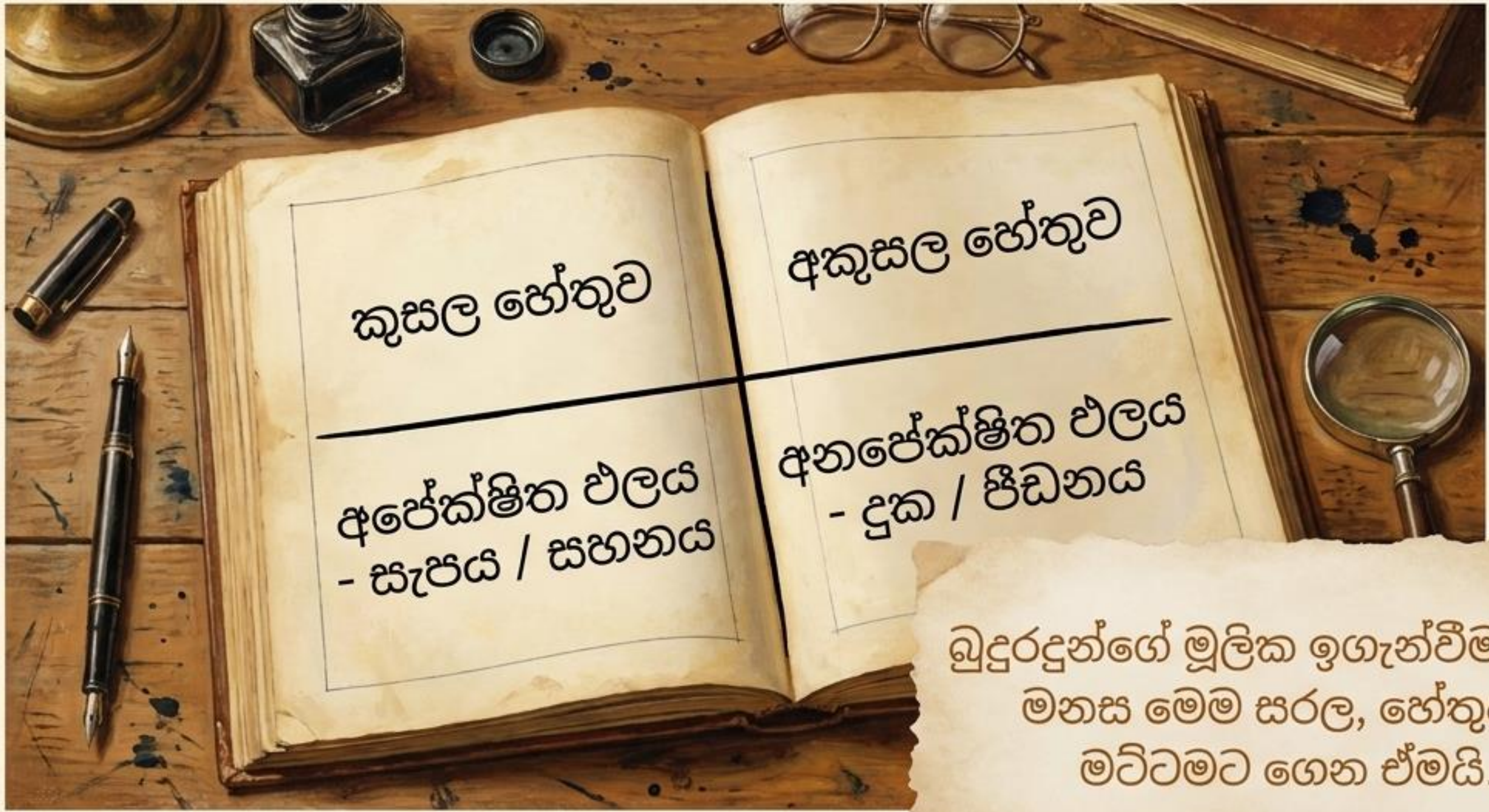
සරලව ආරම්භ කිරීම: ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය

සංකීර්ණ විශ්ලේෂණ ඉවත් කර, මූලික ක්‍රියාවලිය වෙත පමණක් අවධානය යොමු කරන්න.

ඔබෙන්ම අසන්න:

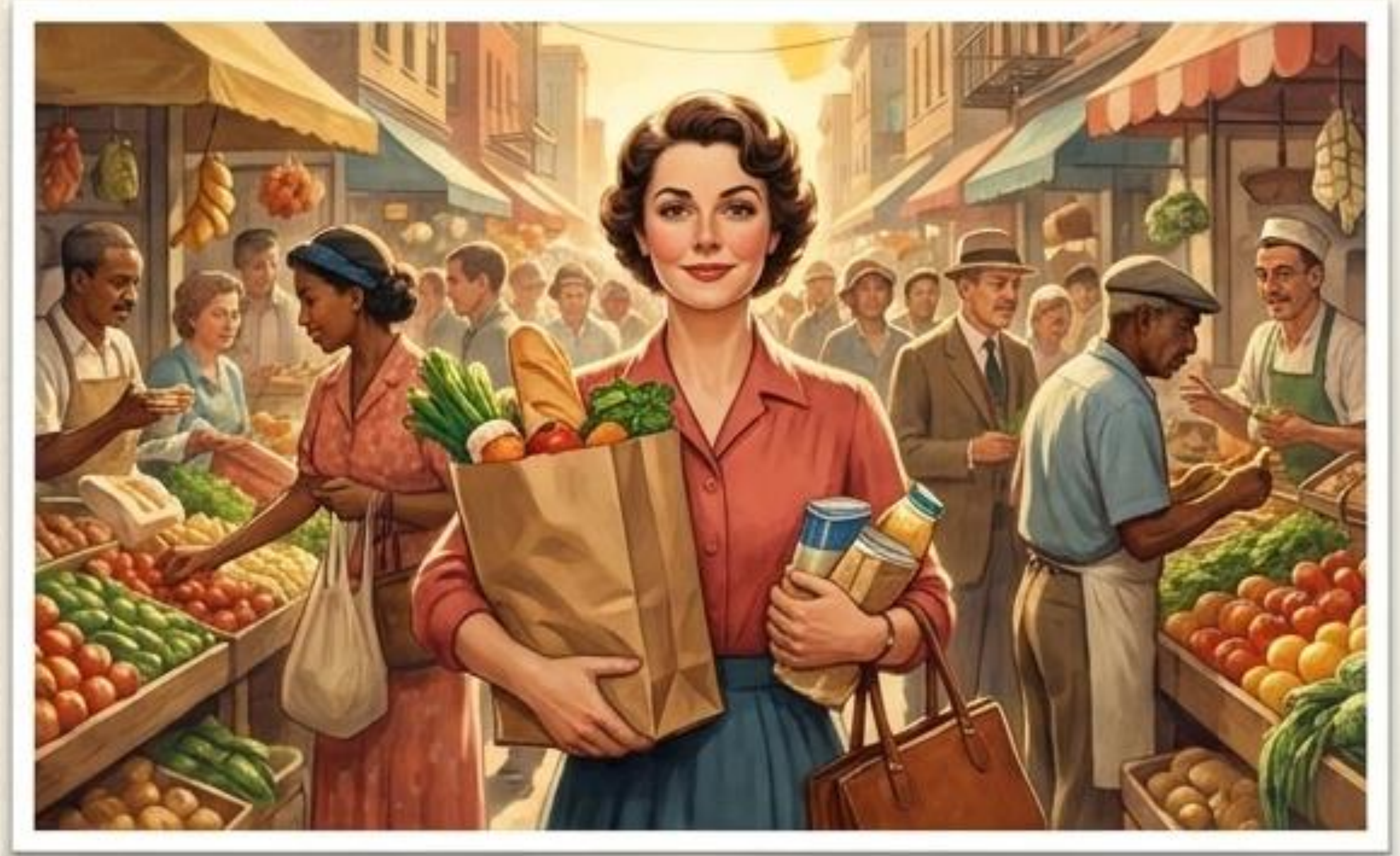
- ✓ මෙම හුස්ම ගැනීම කුසල ද? අකුසල ද?
- ✓ මගේ අභ්‍යන්තර කතාබහ කුසල ද?

චතුරාර්ය සත්‍යය: මූලික රෝග විනිශ්චය


කුසල හේතුව
අකුසල හේතුව
අපේක්ෂිත ඵලය - සැපය / සහනය
අනපේක්ෂිත ඵලය - දුක / පීඩනය

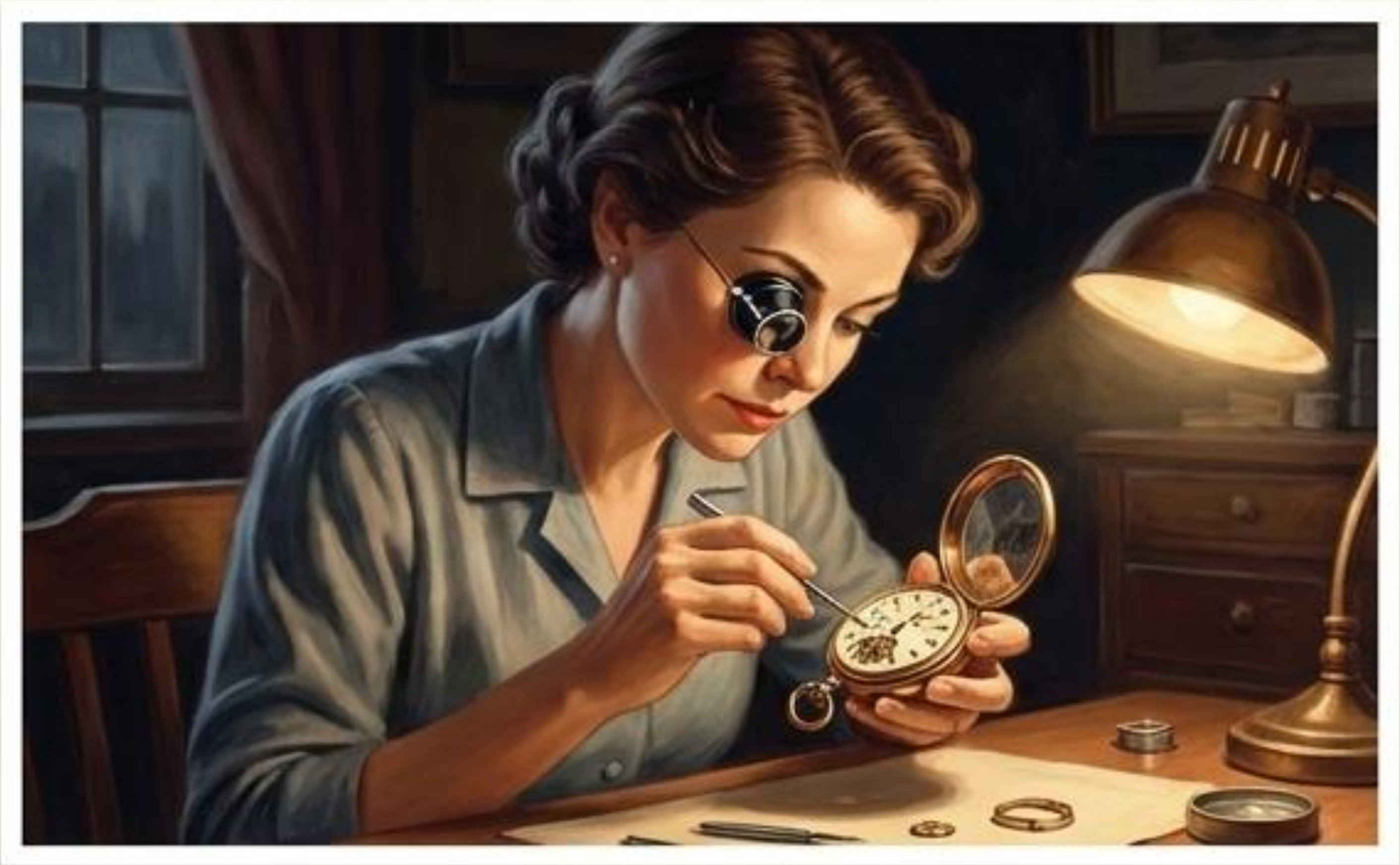
බුදුරදුන්ගේ මූලික ඉගැන්වීම වන්න්
මනස මෙම සරල, හේතුඵල
මට්ටමට ගෙන ඒමයි.

මනසේ ක්‍රියාකාරීත්වයන් දෙකක්



ලෝකය තුළ ක්‍රියාත්මක වීම

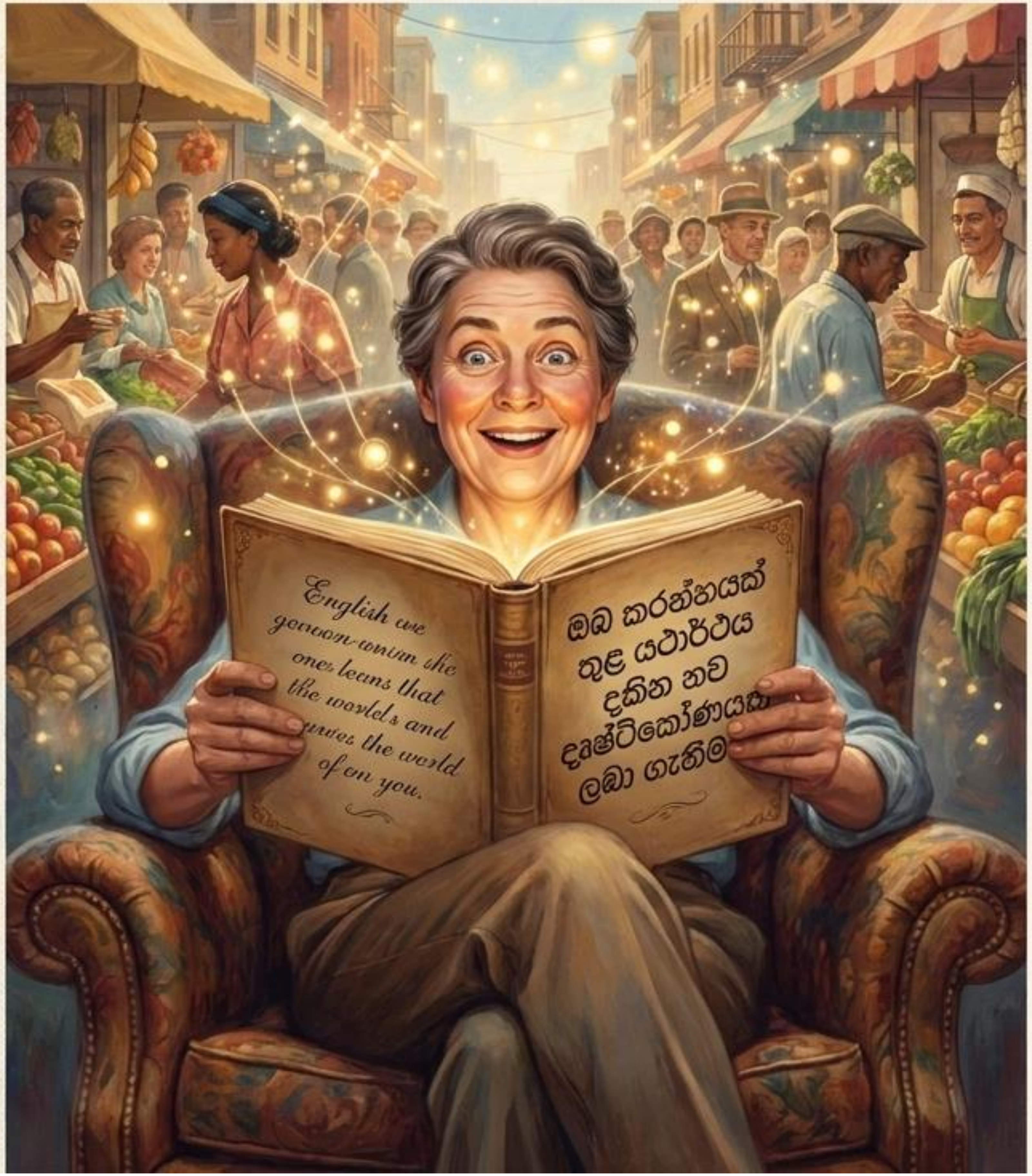
දෛනික ජීවිතයේ රාජකාරි සහ සබඳතා පවත්වා ගැනීම.



මූලික කොටස් නිරීක්ෂණය

මනස ක්‍රියාත්මක වන අයුරු සහ හේතුඵල දාමය දැකීම.

සාර්ථක වීමට නම් මෙම ක්‍රම දෙක අතර පහසුවෙන් මාරු වීමට ඔබට හැකි විය යුතුය.


English we
goroon-wnim the
ones leans that
the worlel's and
unves the world
of on you.
ඔබ කරන්භයක්
තුළ යථාර්ථය
දකින නව
දෘෂ්ටිකෝණයක
ලබා ගැනීම

“බහුභාෂික” වීම යනු කුමක්ද?

නව භාෂාවක් ඉගෙන ගන්නා විට ඔබට ඔබේ පැරණි භාෂාව අමතක නොවේ.

ඔබ කරන්නේ නව සන්දර්භයක් තුළ යථාර්ථය දකින නව දෘෂ්ටිකෝණයක් ලබා ගැනීමයි.

ඔබේ දෛනික ජීවිතය සමග හේතුඵල දාමය එකවර අවබෝධ කරගැනීමට ඔබට හැකි වේ.

ශුන්‍යතාවය:

ශුන්‍යතාවය: සිදුවීම් හුදෙක් සිදුවීම් ලෙස දැකීම

ශුන්‍යතාවය යනු හිස්බවක් නොවේ.
එය යනු සිදුවීම් අපගේ පූර්ව නිගමනවලින් සහ සංකල්පවලින් නිදහස් කොට, හුදෙක් හේතුඵල දාමයක පුරුක් පමණක් ලෙස දැකීමයි.

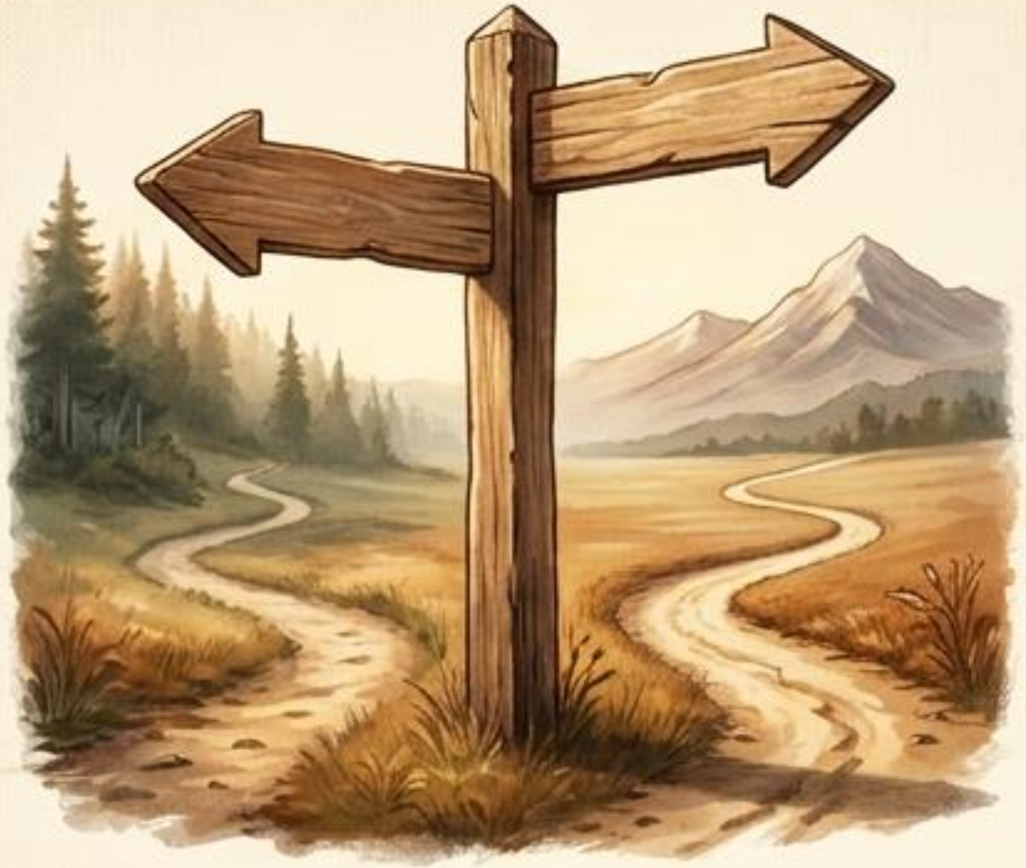
පූර්ණ නිදහස වෙත යන මාවත

1. **සංස්කරණය වන අයුරු දකින්න:** ඔබේ මනස ලෝකය ගොඩනඟන අයුරු නිරීක්ෂණය කරන්න.
2. **අකුසලය වෙනුවට කුසලය තෝරාගන්න:** මූලික හේතුඵල දහම අවබෝධ කරගන්න.
3. **බහුභාෂික මනස පුරුදු කරන්න:** ලෝකයේ ජීවත් වන අතරම, එහි මූලික කොටස් දැකීමට පුරුදු වන්න.

මෙම ක්‍රියාවලිය අවසානයේ ඔබව පූර්ණ විමුක්තිය කරා ගෙන යනු ඇත.

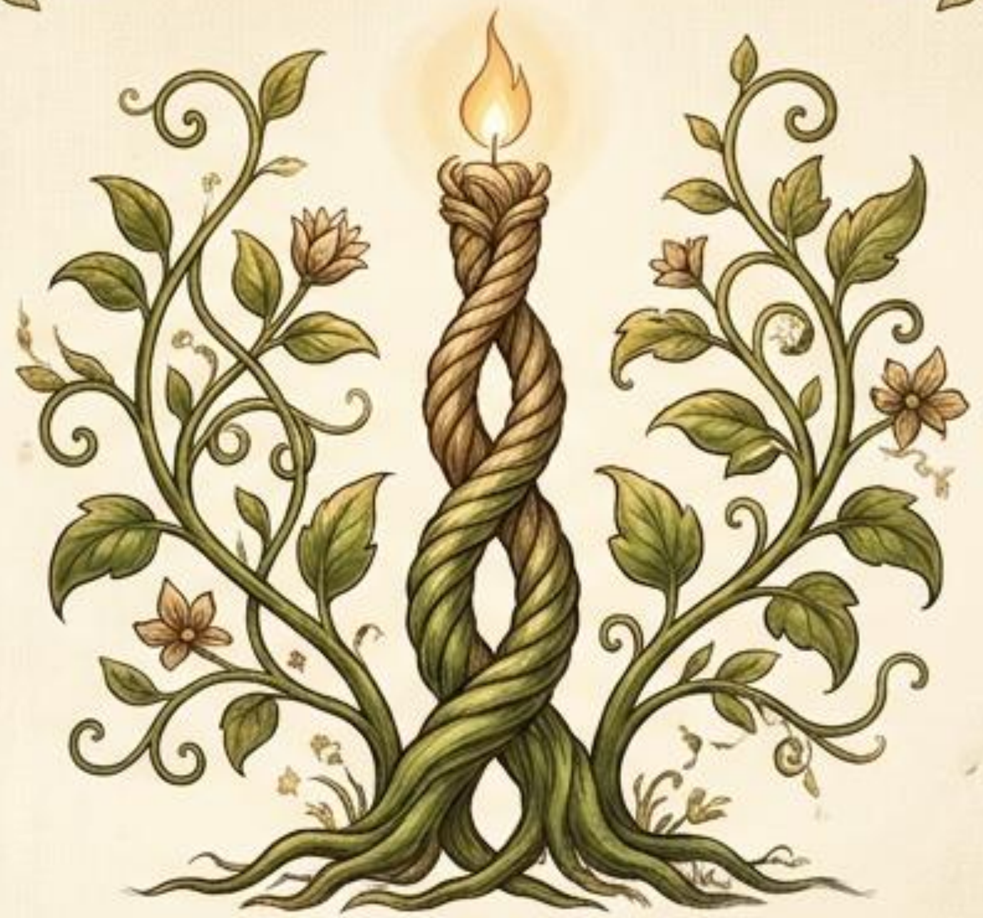
සත්‍යය හටගන්නා අයුරු

ධ්‍යාන සහ විදර්ශනා තුළින් මනසේ ක්‍රියාකාරිත්වය අවබෝධ කරගැනීම



මිථ්‍යාව: වෙනස් මාර්ග දෙකක්

ධ්‍යාන (සමථ) සහ විදර්ශනා යනු එකිනෙකට වෙනස්, වෙන් වූ භාවනා ක්‍රම දෙකක් බවට පවතින ජනප්‍රිය විශ්වාසය.

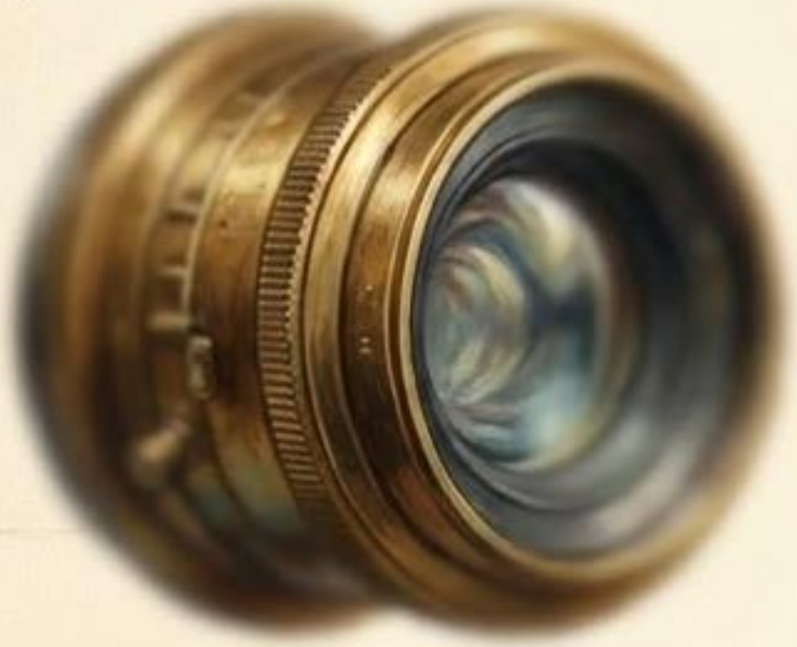


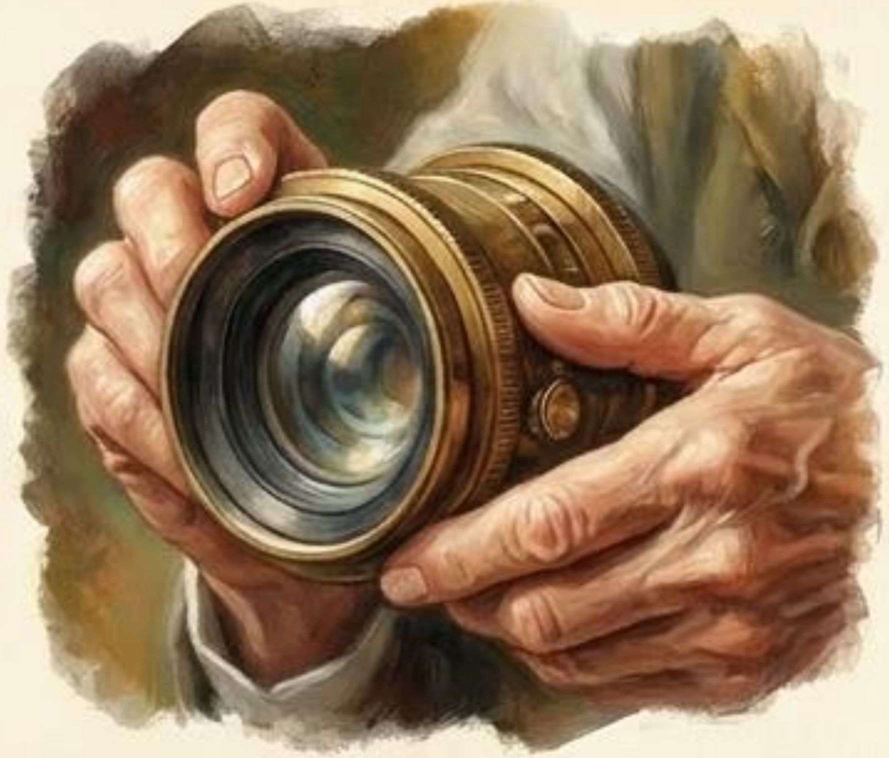
සත්‍යය: එකම ක්‍රියාවලියක කොටස්

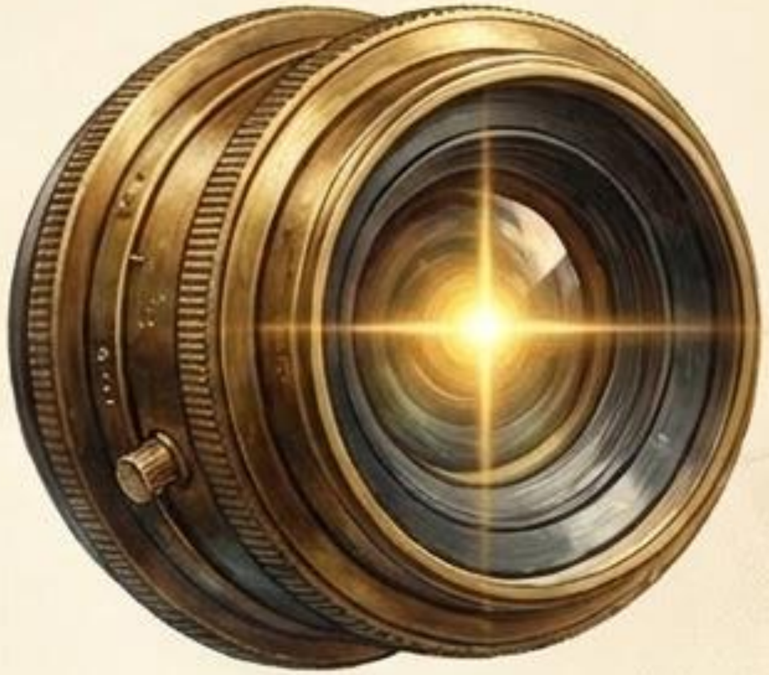
බුදුන් වහන්සේ සැම විටම අනුශාසනා කළේ ධ්‍යාන වැඩීමටයි. හොඳ සමාධියක් ගොඩනැගීම සඳහා සමථය සහ විදර්ශනාව යන දෙකම එකවර වර්ධනය කළ යුතුය. සමාධිය යනු විදර්ශනාව සඳහා ඇති විද්‍යාගාරයයි.

OBSERVER'S FIELD GUIDE

සිතේ සමාධිය ගොඩනැගීමේ පදනම







විතක්ක : (අරමුණට සිත යොමු කිරීම)

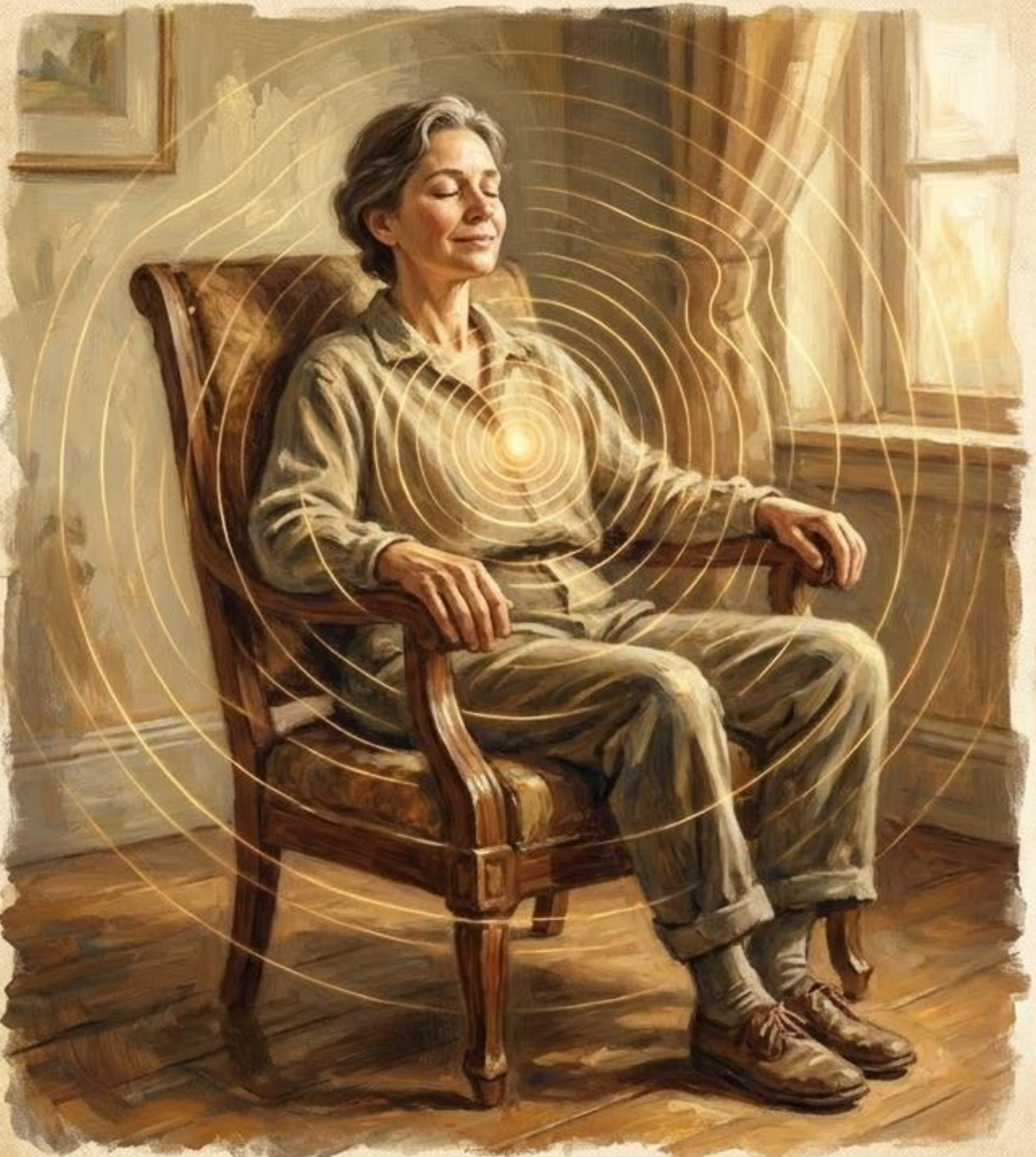
සිත හුස්ම වෙත ගෙන යාම.
සිත හුස්ම වෙත ගෙන යාම.
මෙය සිතේ රළු ක්‍රියාකාරීත්වයකි.

විචාර (විමර්ශනය කිරීම)

හුස්මෙහි ස්වභාවය නිරීක්ෂණය කරමින්, සිතට වඩාත් පහසු සහ සුවදායක වන පරිදි එය සකස් කිරීම.

ඒකාග්ගතා (ඒකාග්‍රතාවය)

සිත එකම අරමුණක ස්ථාවර වීම සහ එම අරමුණ මගින් සම්පූර්ණ අවධානයම ග්‍රහණය කර ගැනීම.



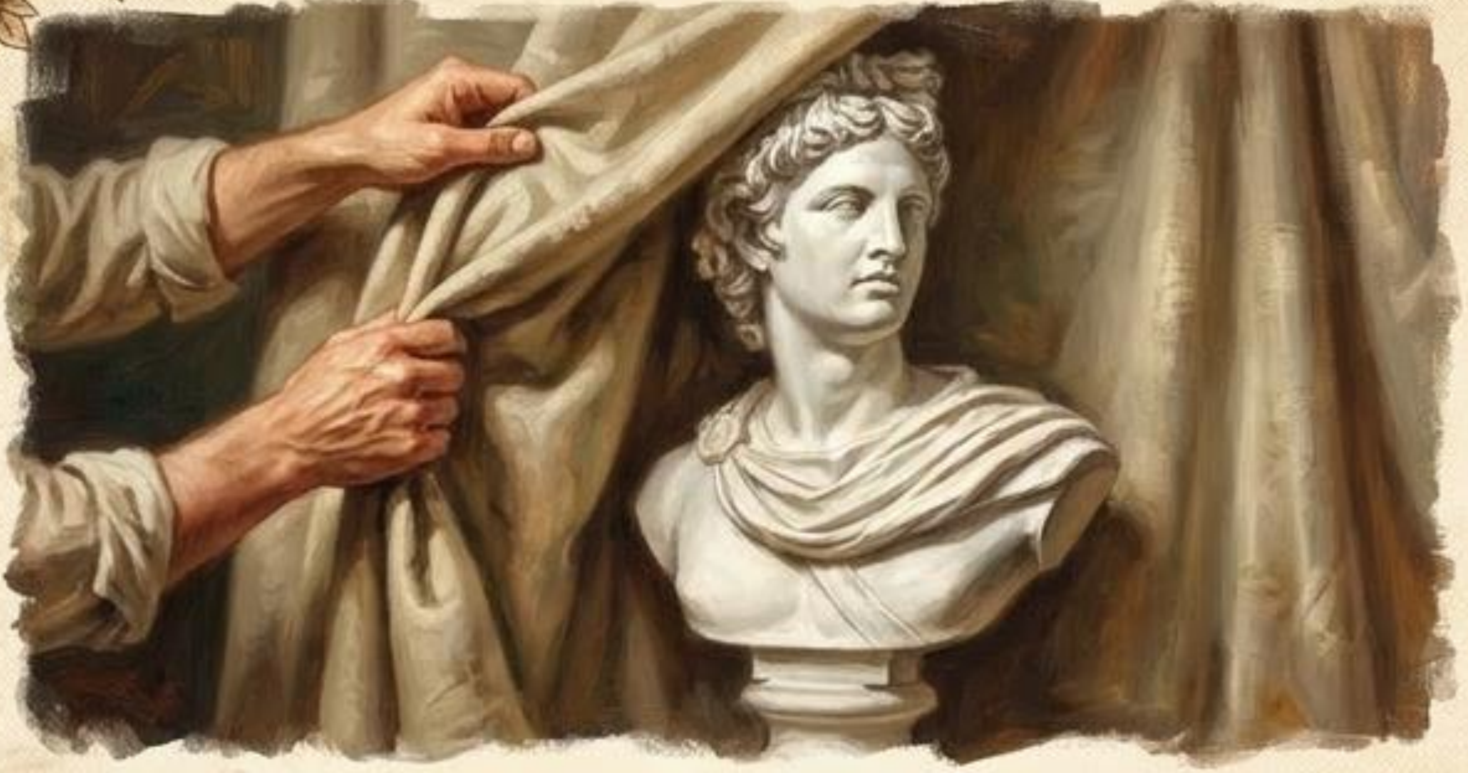
මහග්ගත චිත්තය: පුළුල් වූ මනස

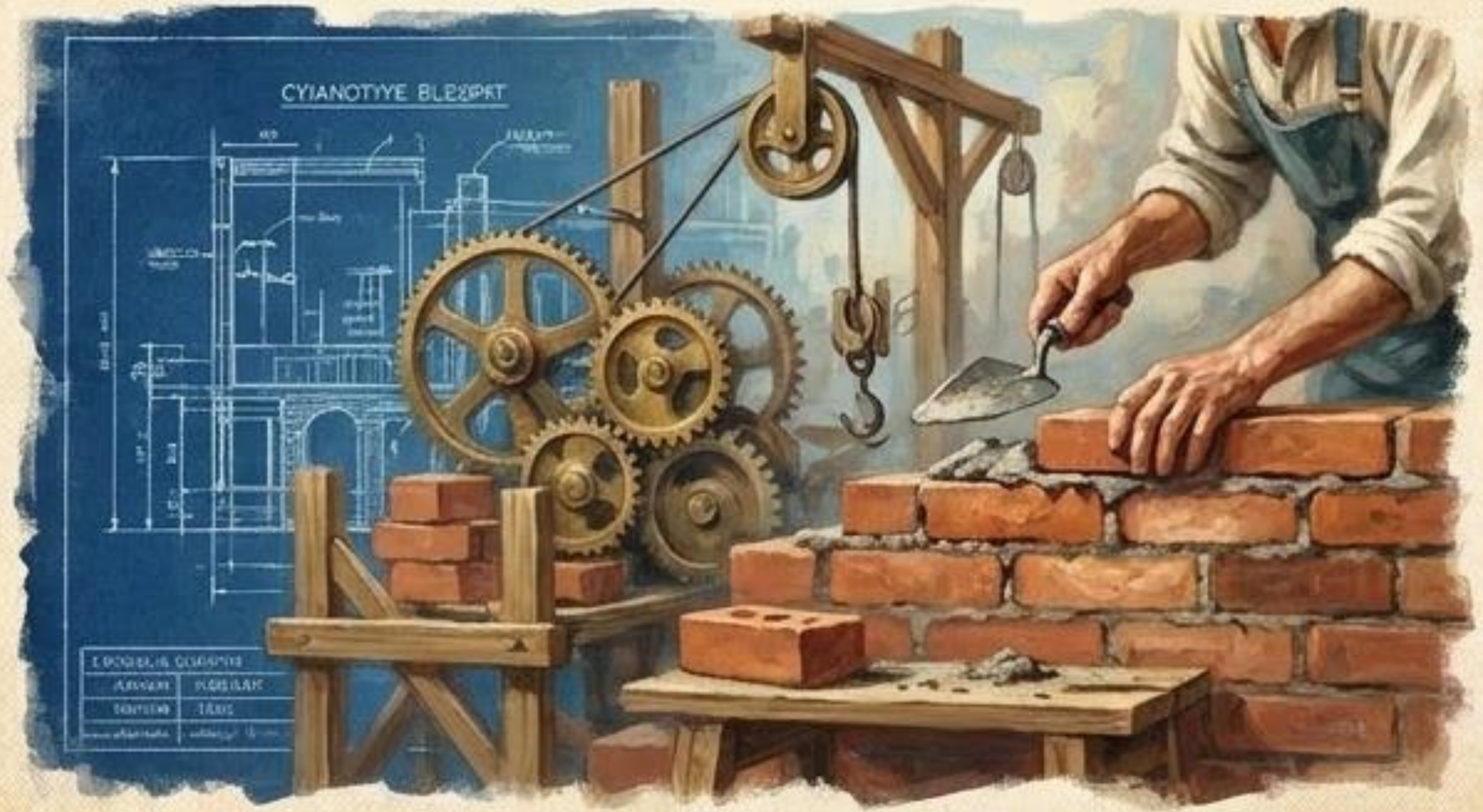
හුස්ම ගැනීම යනු පෙනහළු වලට වාතය ඇතුළු වීම පමණක් නොවේ. එය මුළු සිරුර පුරාම ගලා යන ශක්ති ප්‍රවාහයකි.

පදනම සකස් වීම

සෑම ස්නායුවකටම සහ මාංශ ගේශියකටම බලපාන මෙම පුළුල් ශරීර සංවේදීතාවය, විදර්ශනාව සඳහ විදර්ෑනාව සඳහා අත්‍යවශ්‍ය පදනම වේ. මෙම පුළුල් අවධානයෙන් තොරව යථාර්ථය අවබෝධ කරගත නොහැක.

OBSERVER'S FIELD GUIDE





වැරදි මතය:

“පවතින තත්ත්වය” දැකීම.

අපගේ අදහස් නැමති ආවරණ ඉවත් කළ විට, යට සැගවී ඇති නිරවුල් සත්‍යය මතු වේ යැයි සිතීම.

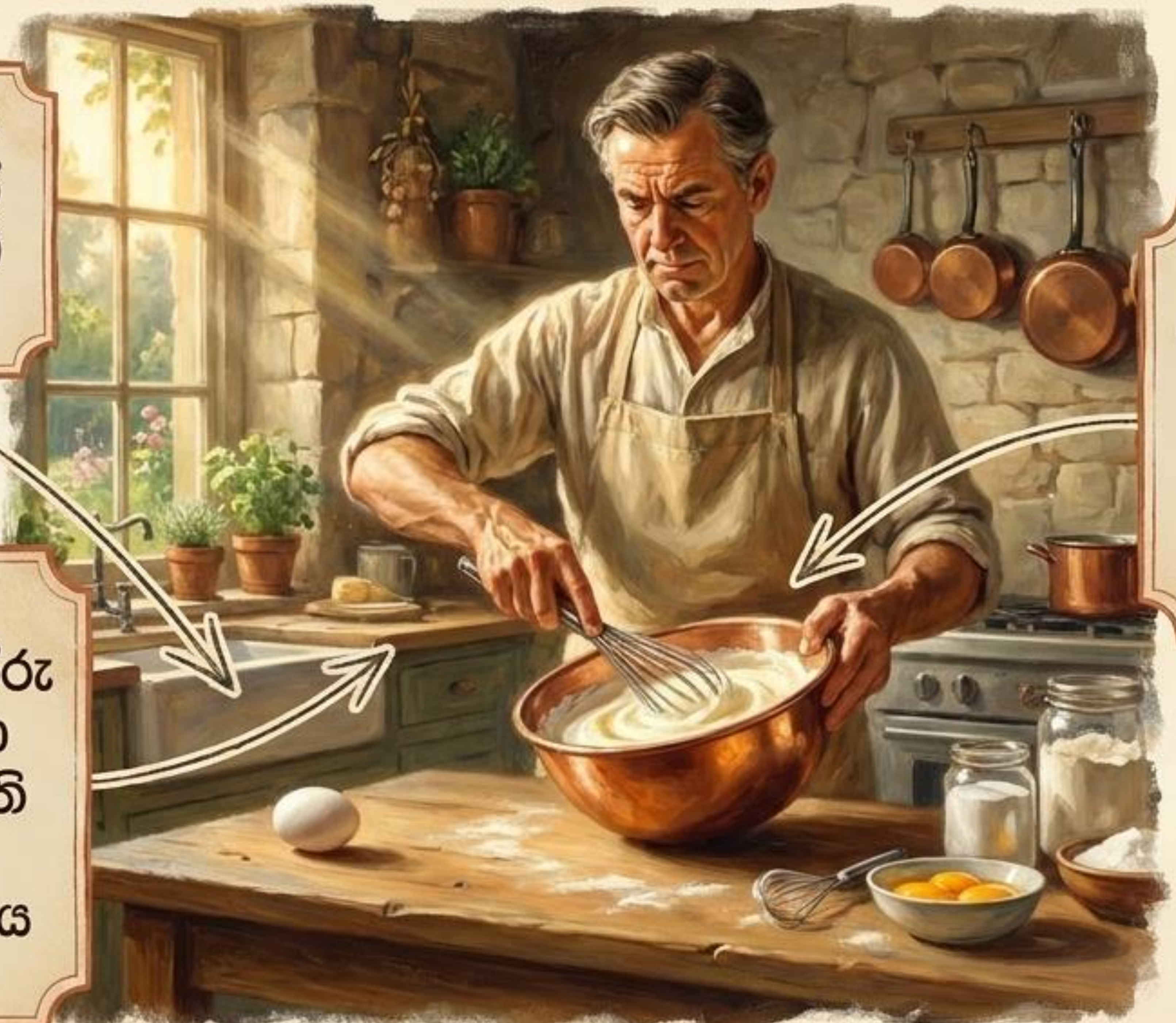
බුදුන් වහන්සේගේ දේශනාව:

“සත්‍යය හටගන්නා අයුරු” දැකීම.

අපගේ අත්දැකීම් යනු අප විසින්ම සකස් කරන ලද (සංඛාර) ක්‍රියාවලියකි. මෙම සකස් කිරීමේ ක්‍රියාවලිය ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය දැකීමම විදර්ශනාවයි.

OBSERVER'S FIELD GUIDE

මනස අවබෝධ කරගැනීමට නම්, එය හැසිරවිය යුතුය



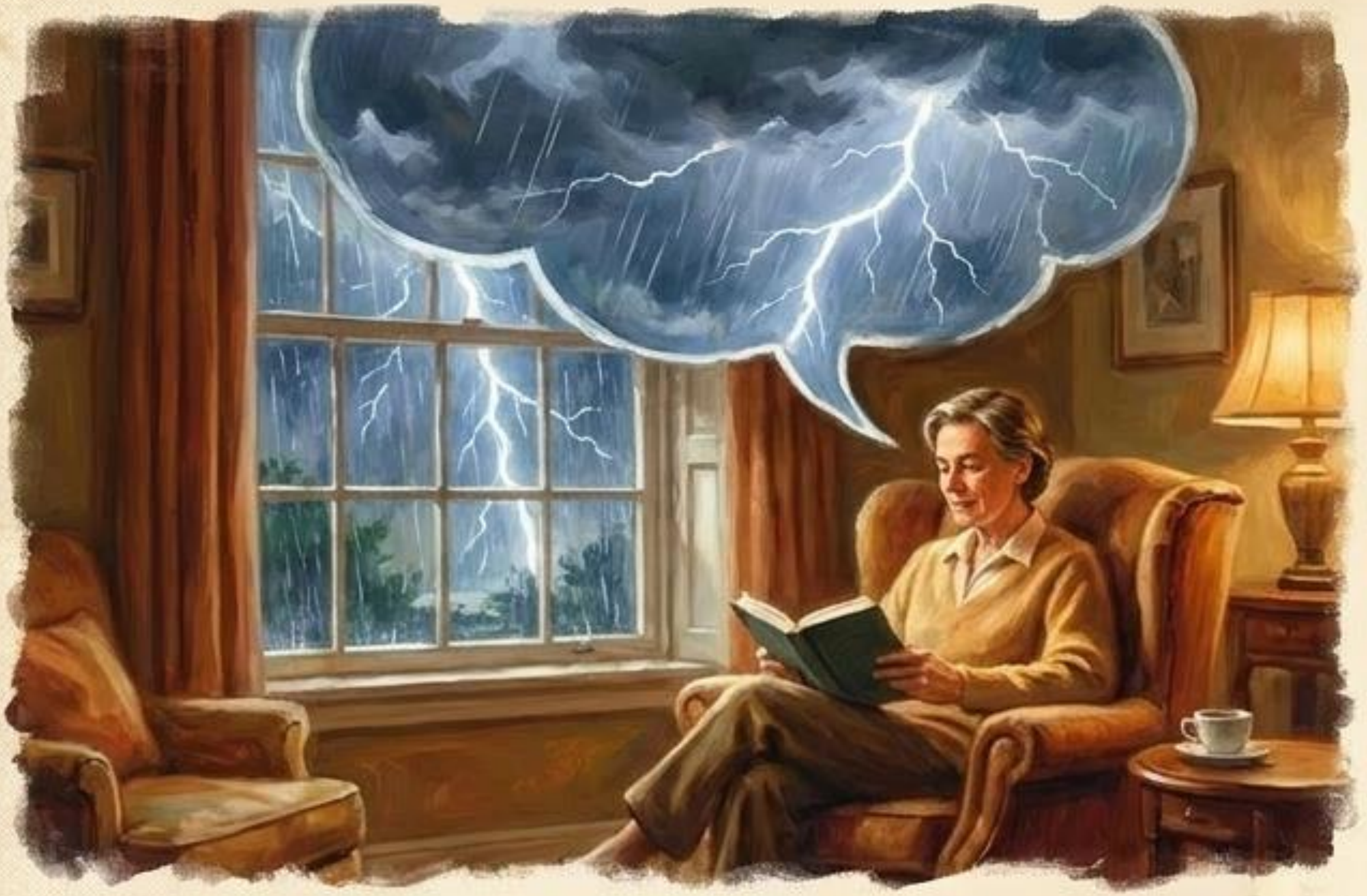
බිත්තරයේ කටුව දෙස බලා සිටීමෙන් පමණක් එහි ස්වභාවය තේරුම් ගත නොහැක.

එය කඩා, පිස, විවිධ උෂ්ණත්වයන්ට ප්‍රතිචාර දක්වන ආකාරය පරීක්ෂා කළ යුතුය (උදා: ඔම්ලට් හෝ සුෆ්ලේ සෑදීම).

මනස ද එලෙසමය. හේතුඵල ක්‍රියාවලිය තේරුම් ගැනීමට නම්, ඉතා හොදින් සමාධිය නැමති සුවදායක තත්ත්වය සිතාමතාම ගොඩනැගිය (Fabricate) යුතුය.

OBSERVER'S FIELD GUIDE

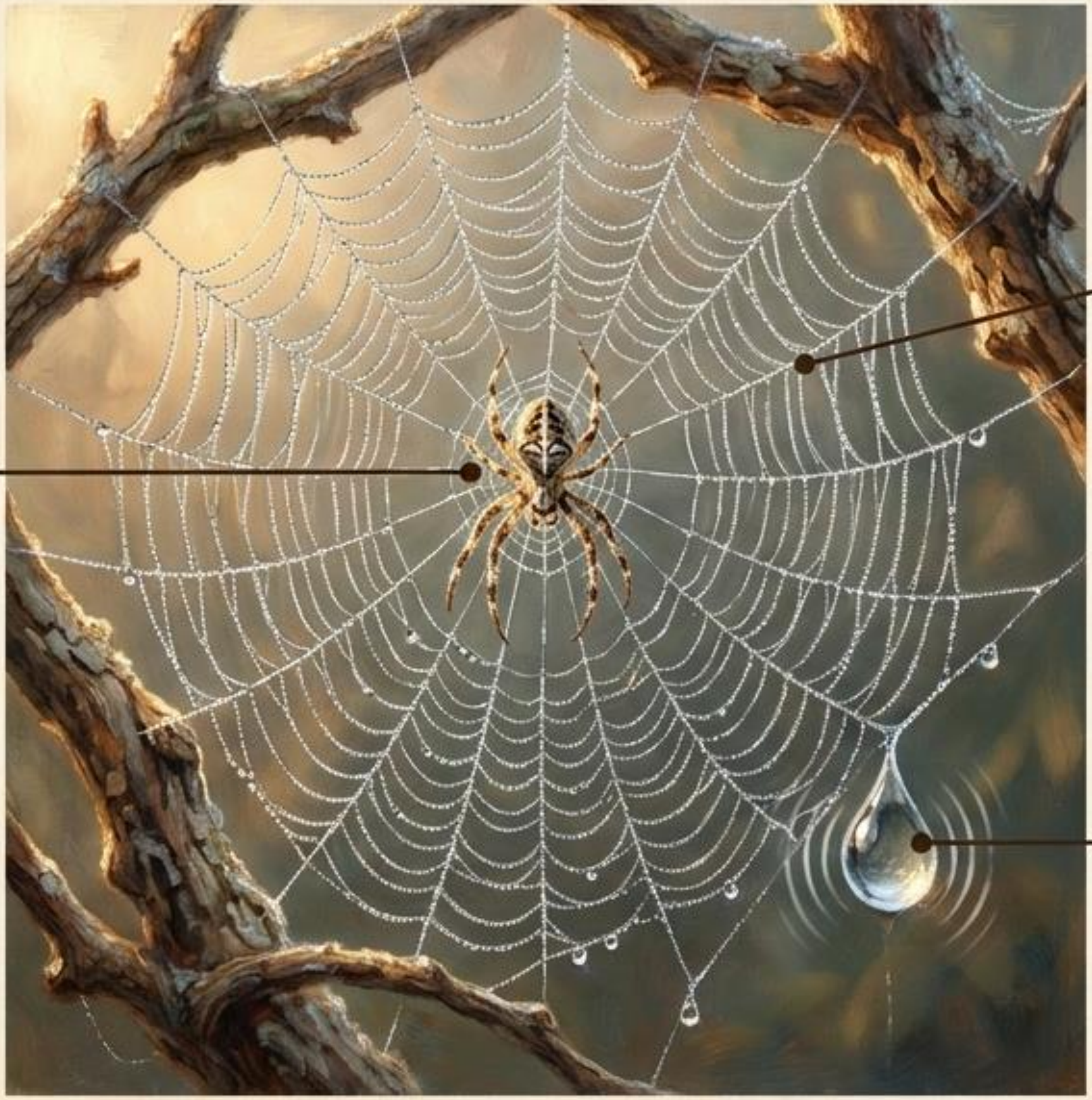
බාධා කිරීම්වල සැබෑ ස්වභාවය



> "බාහිර ශබ්ද ඔබව
> කලබල නොකරයි;
> ඔබ ශබ්ද කලබල කරයි."
>
> — අජාන් චා (Ajaan Chaa)

සමාධිය බිඳවැටෙන්නේ පිටතින් එන දේවල් නිසා නොව, ඇතුළතින් පැන නගින අපගේම ප්‍රතිචාර සහ සංඛාර (Fabrications) නිසාවෙනි.

දැලේ සිටින මකුළුවා: සංවේදීතා ජාලය

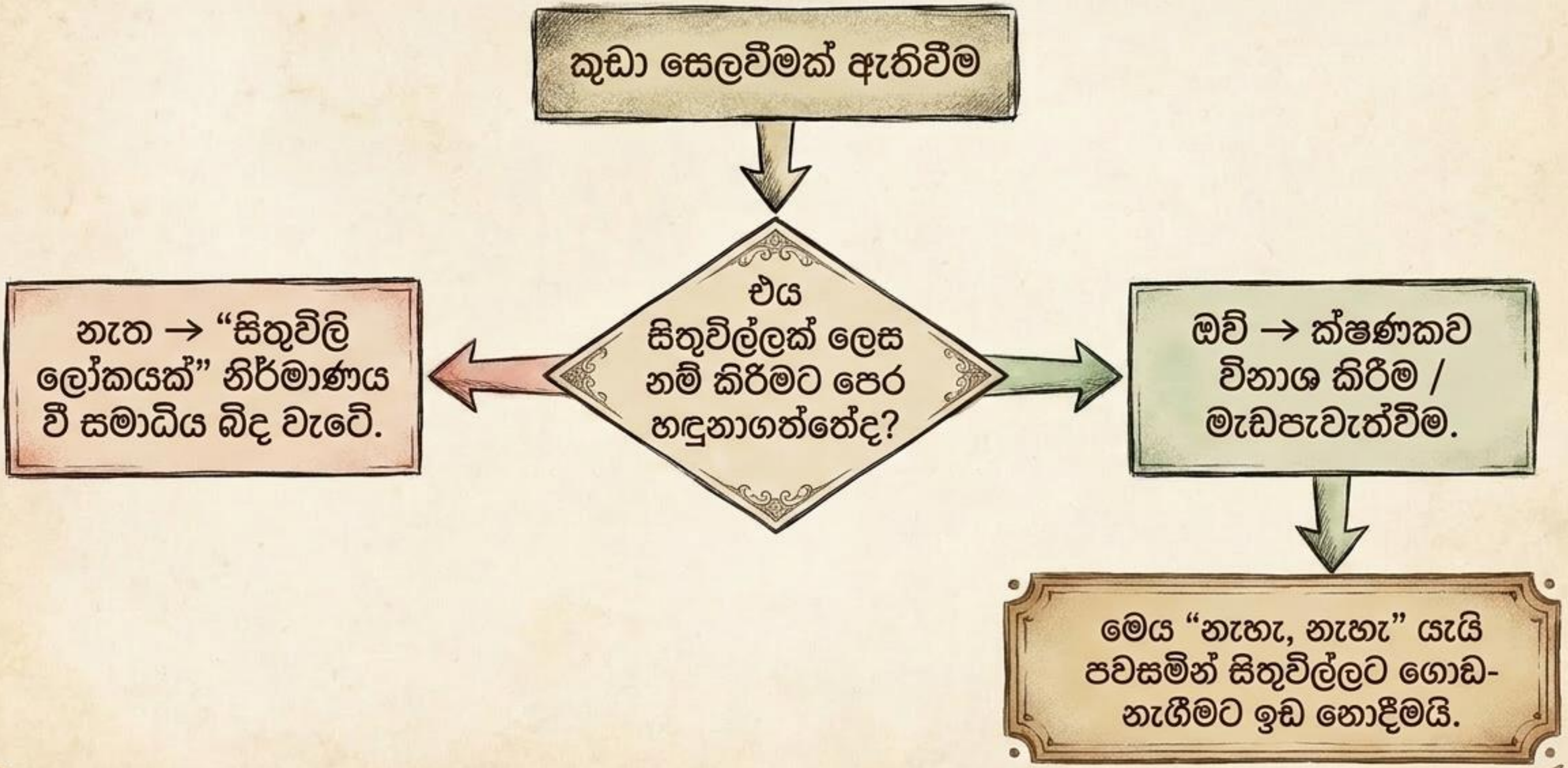


මකුළුවා (අවධානය): මධ්‍යයේ රැඳී සිටිමින් මුළු ජාලයම නිරීක්ෂණය කරයි.

සුවදායක සංවේදන: ශරීරයේ පංවේදන එකට සම්බන්ධ කරමින් සංවේදීතා ජාලයක් නිර්මාණය කිරීම.

කම්පන හඳුනාගැනීම: මනස සහ ශරීරය අතර මායිමේ ඇතිවන කුඩාම සෙලවීමක් හෝ සිතුවිල්ලක් වහාම හඳුනාගැනීම.

සිතුවිලි ආරම්හයේදීම විනාශ කිරීම (The Zap Protocol)



කුඩා සෙලවීමක් ඇතිවීම

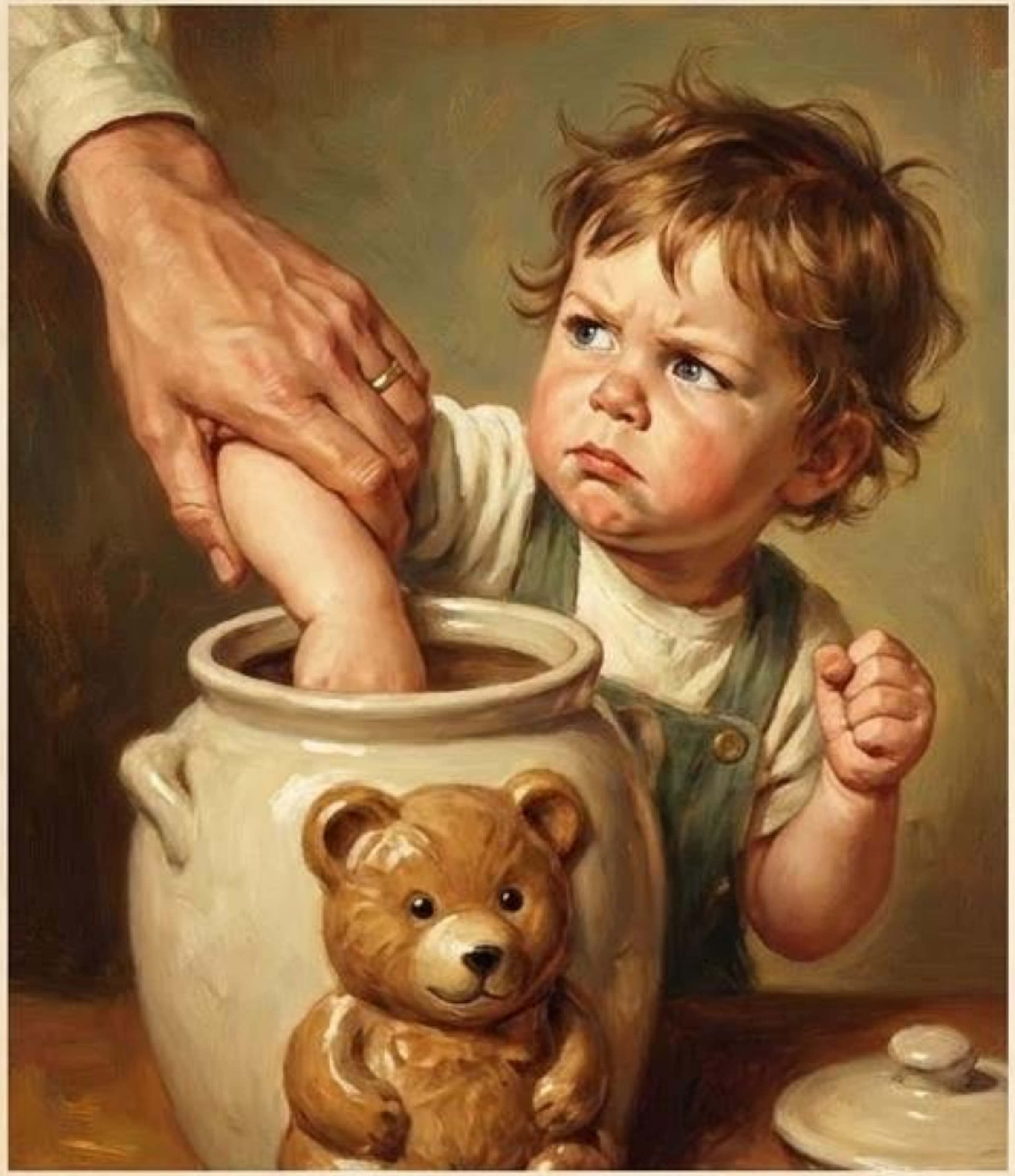
එය සිතුවිල්ලක් ලෙස නම් කිරීමට පෙර හඳුනාගත්තේද?

නැත → "සිතුවිලි ලෝකයක්" නිර්මාණය වී සමාධිය බිද වැටේ.

ඔව් → ක්ෂණකව විනාශ කිරීම / මැඩපැවැත්වීම.

මෙය "නැහැ, නැහැ" යැයි පවසමින් සිතුවිල්ලට ගොඩනැගීමට ඉඩ නොදීමයි.

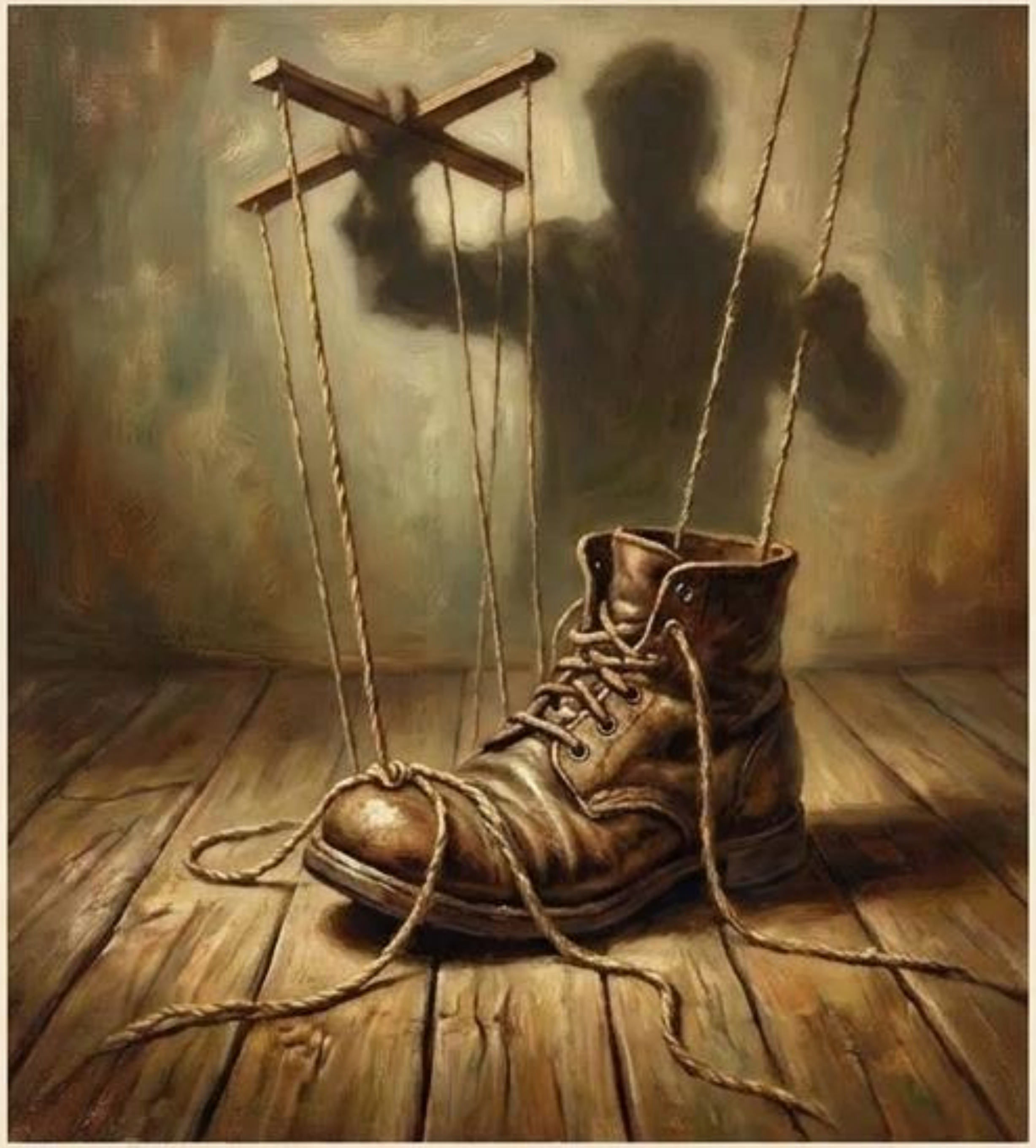
සැඟවුණු චේතනාවන් හඳුනාගැනීම



- සිතුවිලි ගොඩනැගීමට ඉඩ නොදී ක්ෂණිකව මැඩපවත්වන විට, සිතේ එක් කොටසක් දැඩි ලෙස කලකිරීමට පත් වේ.
- මෙම “කෑගසන” හෝ විරුද්ධ වන කොටස නිරීක්ෂණය කිරීමෙන්, අපට සිතුවිලි පිටුපස ඇති සැඟවුණු චේතනාව (The Will) හඳුනාගත හැක.
- මෙම බලපෑම තේරුම් ගත් පසු, එය පියවරෙන් පියවර විසුරුවා හැරිය හැකිය.

නොපෙනෙන නූල් පාගා දැමීම

අවිද්‍යාව සහ සංඛාර සැඟවී ක්‍රියා කරයි. ඔවුන්ට අවශ්‍ය ආඝා ආහාර (අවධානය) ලබා නොදෙන තුරු ඔවුන් පිටතට පැමිණෙන්නේ නැත.



මෙය භූගත බංකර් වල සිට නූල් අදින පුද්ගලයින් ඓ වනිය. ඔවුන්ට නූල් ඇදීමට ඇදීමට නොහැකි වන පරිදි අප එම නූල් මත පය තැබිය යුතුය. එවිට ඇතිවන අපහසුතාවය නිසාම ඔවුන්ගේ සැබෑ ස්වභාවය හෙළි වේ.

ආතතිය තුලින්ම නිදහස දැකීම (අසංඛතය)

ඔබ බැලිය යුත්තේ කොතැනද? ආතතිය (දුක) ඇති තැනමය.
ආතතිය ඇති තැන සංඛාර ඇත; සංඛාර ඇති තැන අවිද්‍යාව ඇත.

මෙම ක්‍රියාවලිය පැහැදිලිව දකින විට, එය නතර කිරීමට ඔබට හැකියාව ලැබේ. ඒ සඳහා ඔබ සමාධියෙන් ඉවත් විය යුතු නැත; සමාධිය ඇතුළතින්ම එය විසුරුවා හැරිය යුතුය. එවිට කිසිවකින් සකස් නොකළ 'අසංඛතය' (The Unfabricated) අත්දැකිය හැක.

අවබෝධය යනූ ජීවිතයේ ස්ථිරතම අත්දැකීමයි

අවබෝධය යනු ජීවිතයේ ස්ථිරතම අත්දැකීමයි

අවබෝධය (Awakening) යනු ව්‍යාකූල
තත්ත්වයක් නොවේ. එය ජීවිතයේ වඩාත්ම
ස්ථාවර සහ විශ්වාසදායක අත්දැකීමයි. එය
මරණින් මතු ලැබෙන දෙයක් හෝ දුකින් තොර
වෙනත් ලෝකයක ඇති දෙයක් නොවේ.

එය සෙවිය යුත්තේ කොතැනද?
වෙනත් කිසිම තැනක නොවේ, මනස
සංසිනිඳී ඇති, නිශ්චල වී ඇති
මේ මොහොතේම එය දැකිය හැකිය.
වෙනත් කොහේවත් යා යුතු නැත.

සැබෑ නිදහසේ කලාව: මනසේ වැඩමුළුව

සතුට ගොඩනැගීමේ බෞද්ධ උපායමාර්ගය

සියලු ක්‍රියාවන්හි පදනම: සතුට සෙවීම

> “බුදුරජාණන් වහන්සේ දුටු පරිදි, අපගේ සෑම ක්‍රියාවක්ම යොමු වී ඇත්තේ සතුට වෙතටයි.”

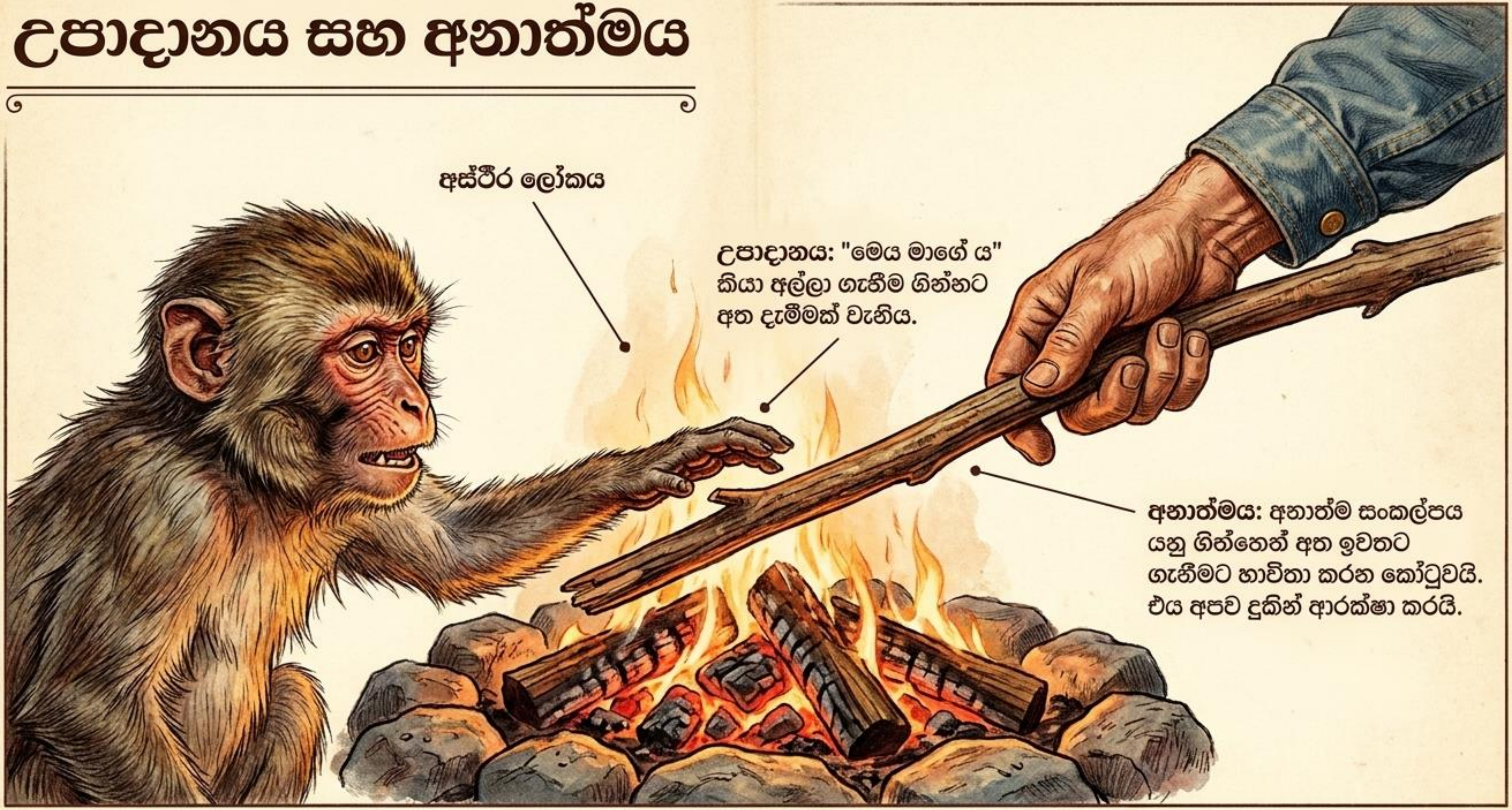
ගැටලුව

අපට සතුට අවශ්‍ය වුවද, අප එය සොයන්නේ වැරදි ස්ථාන වලිනි.

විසඳුම

සතුට යනු අහම්බයක් නොව, මනස පුහුණු කිරීමෙන් ලබාගත හැකි කුසලතාවයකි.

උපාදානය සහ අනාත්මය



අස්ථීර ලෝකය

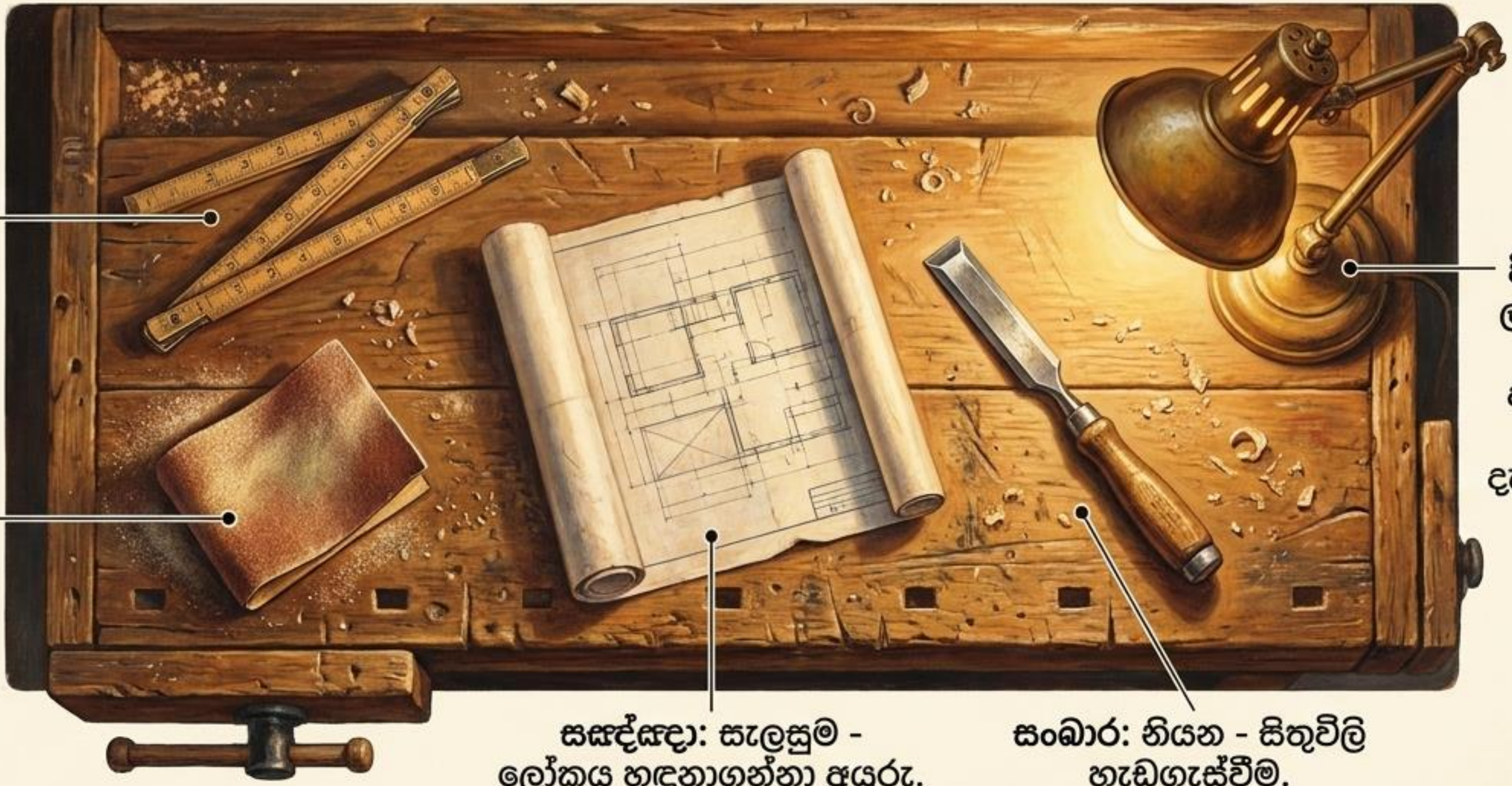
උපාදානය: "මෙය මාගේ ය" කියා අල්ලා ගැනීම ගින්නට අත දැමීමක් වැනිය.

අනාත්මය: අනාත්ම සංකල්පය යනු ගිත්තෙත් අත ඉවතට ගැනීමට භාවිතා කරන කෝටුවයි. එය අපව දුකින් ආරක්ෂා කරයි.

ඔබේ ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය වෙනස් කිරීම

 අනන්‍යතාවය කේන්ද්‍ර කරගත් ජීවිතය	 **කුසලතාවය කේන්ද්‍ර කරගත් ජීවිතය**
ප්‍රධාන ප්‍රශ්නය: "මම කවුද?"	**ප්‍රධාන ප්‍රශ්නය:** "මම කරන්නේ කුමක්ද?"
ප්‍රතිඵලය: තමා කවුරුන්ද යන්න ඔප්පු කිරීමට යාමෙන් ජීවිතය වෙහෙසකර වේ.	**ප්‍රතිඵලය:** තම ක්‍රියාවන් දියුණු කරගැනීමෙන් මාර්ගය පහසු සහ ප්‍රීතිමත් වේ.
තත්වය: අනන්‍යතාවය නිරපේක්ෂයි, ක්‍රියාවන් සාපේක්ෂයි.	**තත්වය:** කුසලතාවය නිරපේක්ෂයි, අනන්‍යතාවය සාපේක්ෂයි.

පංචස්කන්ධය: අපගේ මෙවලම්



රූප: මිනුම් පටිය - භෞතික පැවැත්ම මැනීම.

වේදනා: වැලි කඩදාසිය - රළු හෝ සුමට හැඟීම්.

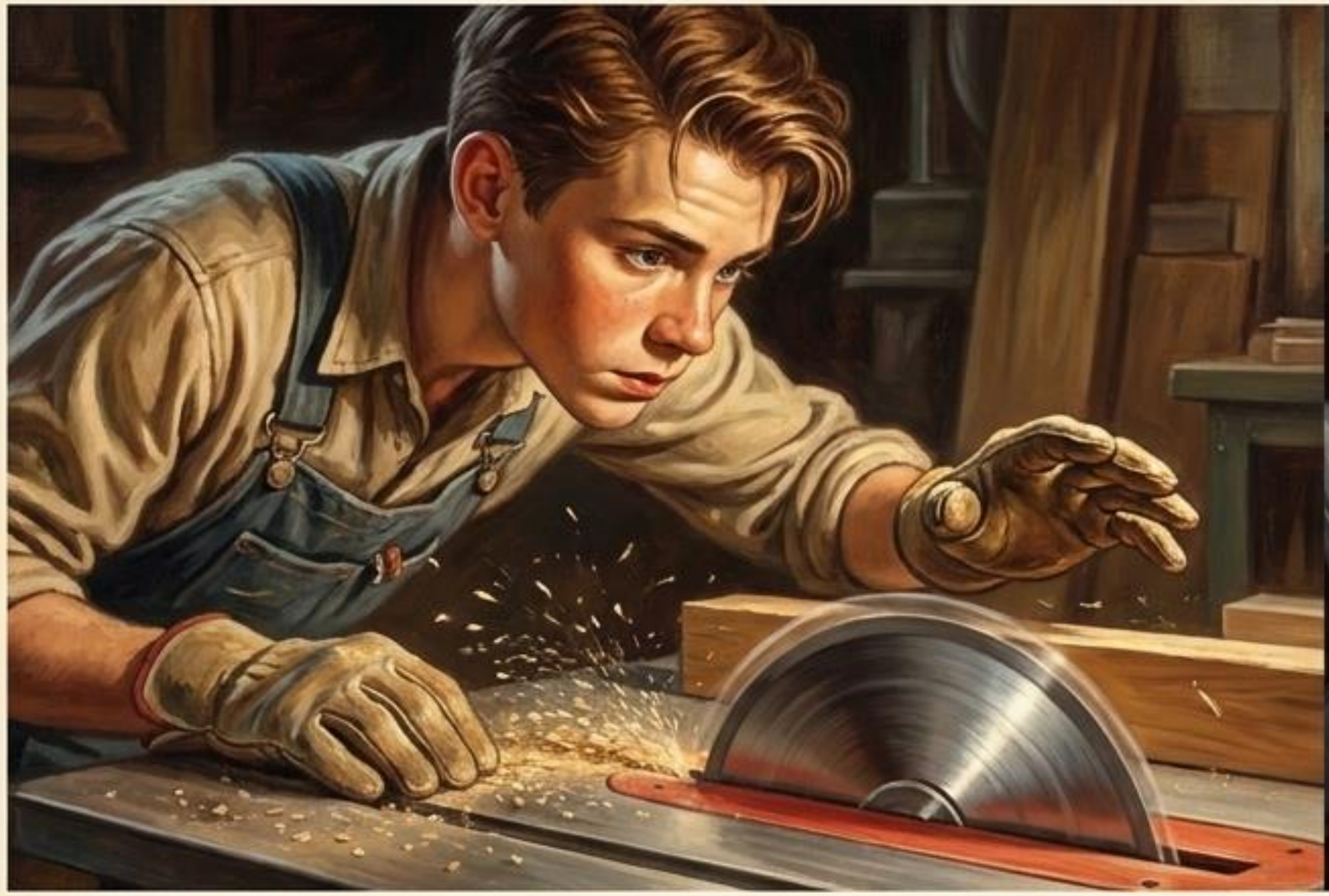
සඤ්ඤා: සැලසුම - ලෝකය හඳුනාගන්නා අයුරු.

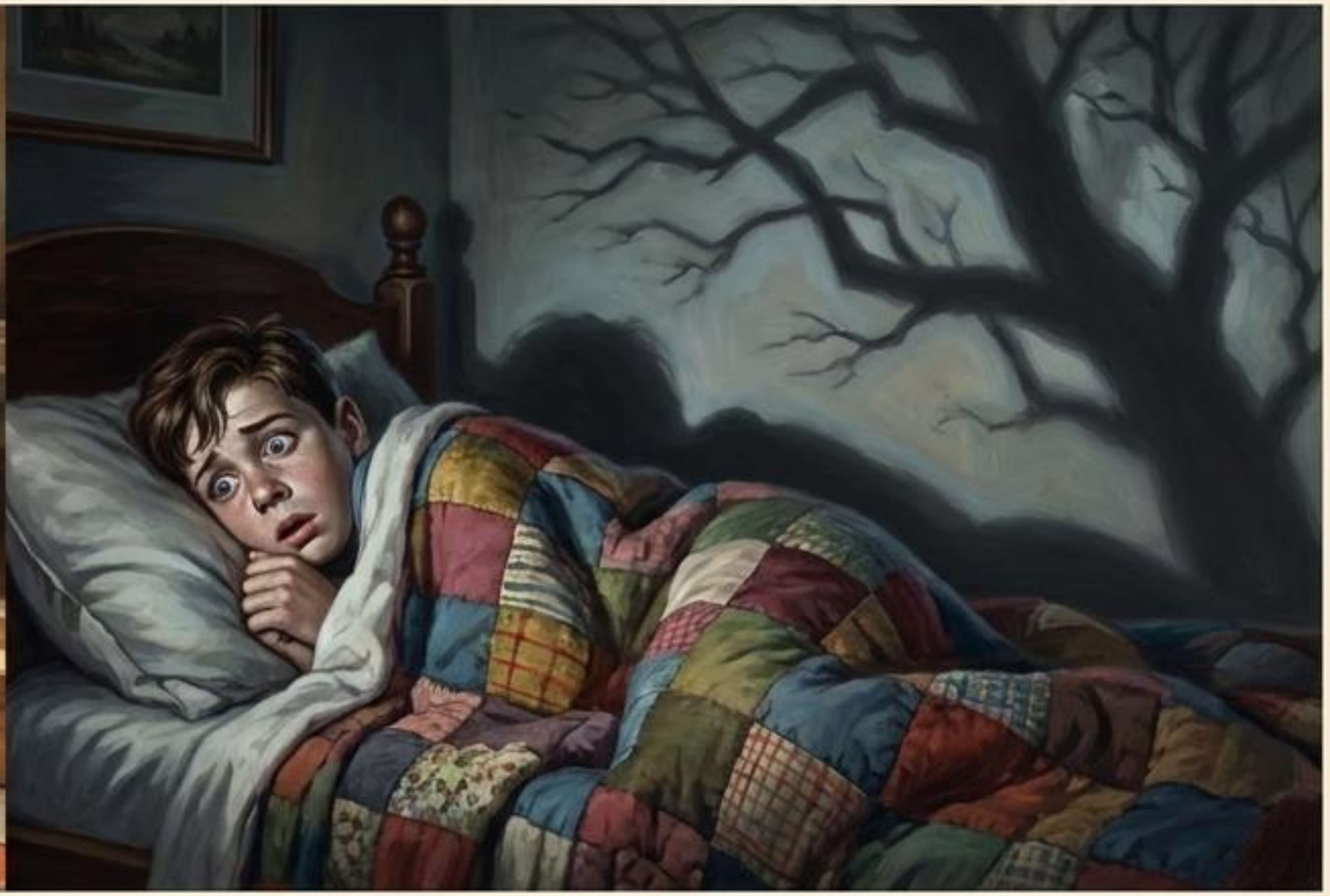
සංඛාර: නියන - සිතුවිලි හැඩගැස්වීම.

විඤ්ඤාණ: ලාම්පුව - මේ සියල්ල ආලෝකමත් කරන දැනුවත්භාවය.

මේවා ඔබ සතුට ගොඩනැගීමට භාවිතා කරන මෙවලම් මීස, ඔබගේ අනන්‍යතාවය නොවේ.

ආරක්ෂිත වැට: කුසල සහ අකුසල බිය





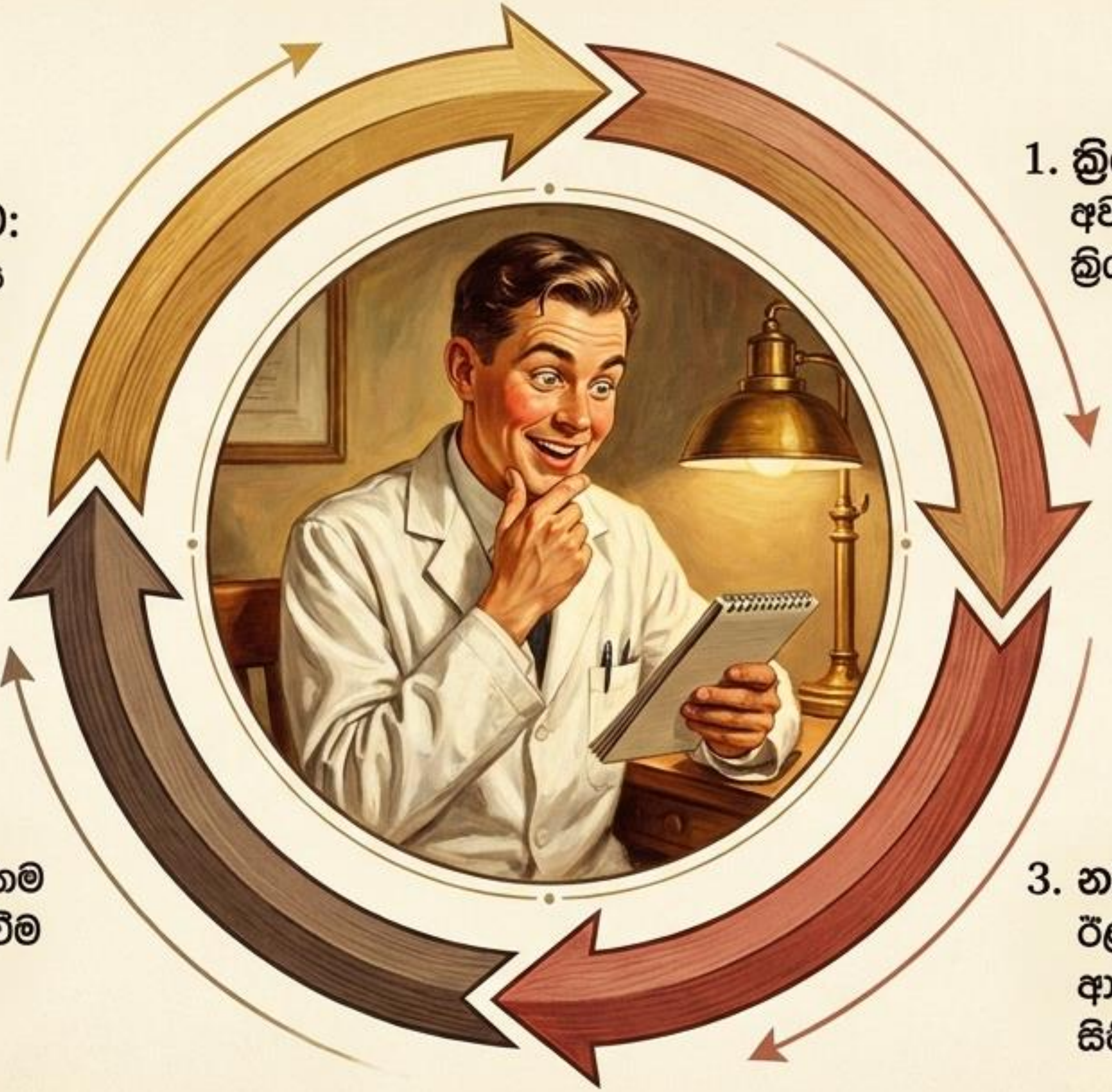
කුසල බිය

නරක ක්‍රියාවලින් සිදුවන හානිය පිළිබඳව ඇති බියයි. මෙය අපව නිවැරදි මාර්ගයේ තබා ගනී.

අකුසල බිය

වෙනස් වන දේවල් අල්ලාගෙන සිටටීමෙන් ඇතිවන බියයි.

දක්ෂතාවය ප්‍රගුණ කිරීමේ චක්‍රය



1. ක්‍රියා කිරීම:
අවධානයෙන් යුතුව
ක්‍රියාවක නිරත වීම.

2. වැරදි හඳුනාගැනීම:
'මම කළ වරද කුමක්ද?'
යන්න විවෘතව දැකීම.

3. නව උපාය යෙදීම:
ඊළඟ වතාවේ වෙනස්
ආකාරයකට ක්‍රියා කිරීමට
සිතිම.

4. ගිඝානාව ගැන
දියුණාණුව සැතු වීම: තම
කුසලතාවයන් වර්ධනය වීම
ගැන සතුටට පත්වීම.

4. දියුණුව ගැන සතුටු වීම:
තම කුසලතාවයන් වර්ධනය
වීම ගැන සතුටට පත්වීම.

සැබෑ සතුටේ ඵල

ඔබ සතුට සෙවීමේ ක්‍රියාවලිය නිසි ලෙස සිදු කළහොත්, එය සාංර්ථයෙන් තොර මෙම උතුම් ගුණාංග තුන ච නිර්මාණය කරයි:

කරුණාව: අන් අයගේ දුක මත ගොඩනැගෙන සතුටක් කිසිදා නොපවතින බව අවබෝධ කර ගැනීම.

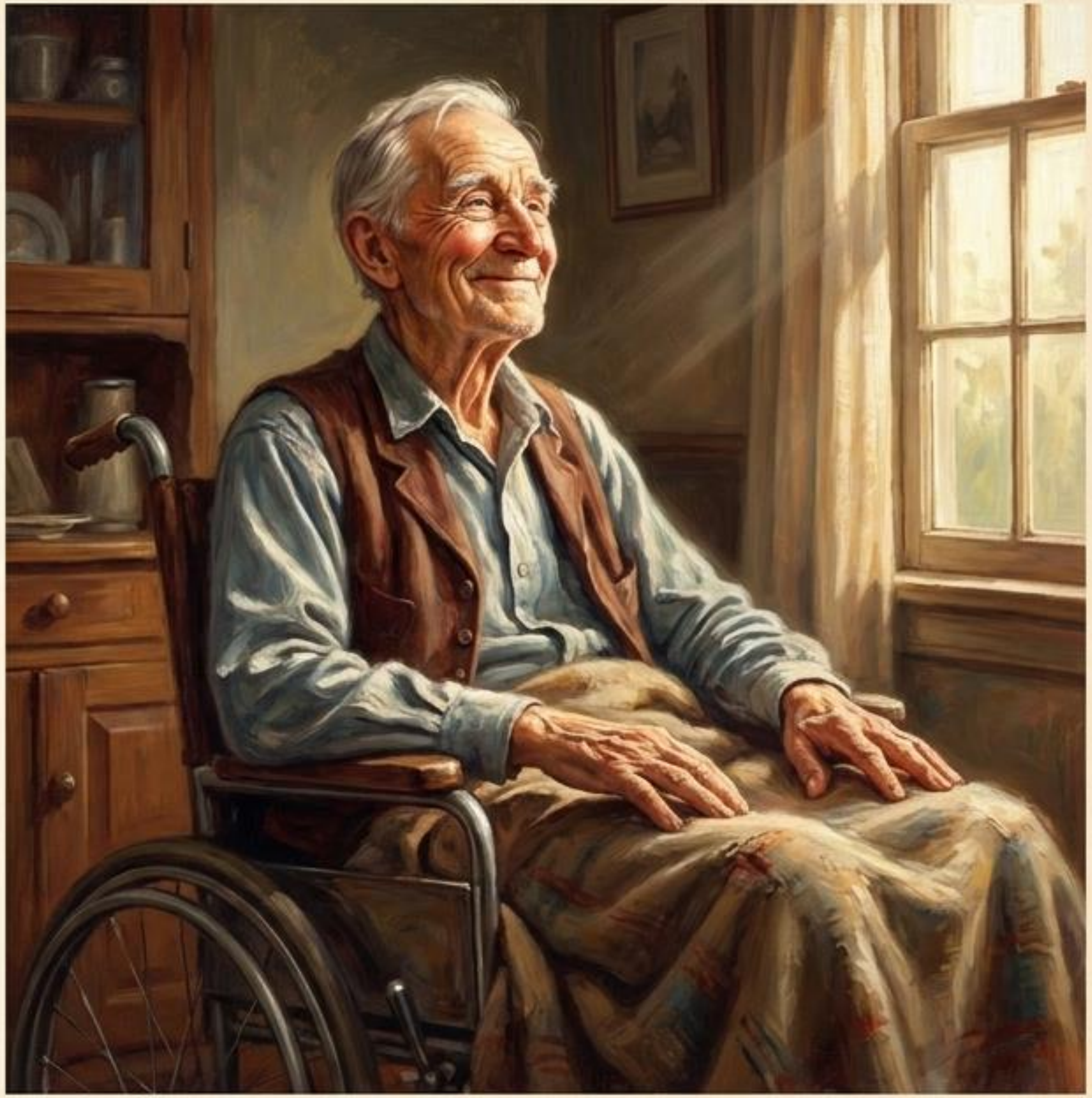
ප්‍රඥාව: හේතුඵල ධර්මය අවබෝධ කරගනිමින් දිගුකාලීන සතුටක් සොයා යාම.

පාරිශුද්ධත්වය: තමාට හෝ අන් අයට දුකක් ගෙන දෙන වැරදි නැවත නොකිරීමට අධිෂ්ඨාන කර ගැනීම.

කිසිදා වෙනස් නොවන දේ

> “මගේ මොළය මට එවන සංඥා එන්න එන්නම අමුතු අමුතු වෙමින් පවතිනවා. ඒවට සවන් නොදේන්න මට පුරුදු වෙන්න සිද්ධ වුණා. නමුත් භාවනාවෙන් මා ලැබූ ඒ දෙය... එය කිසිදා වෙනස් වී නැත. එය සැමදා එහි පවතී.”

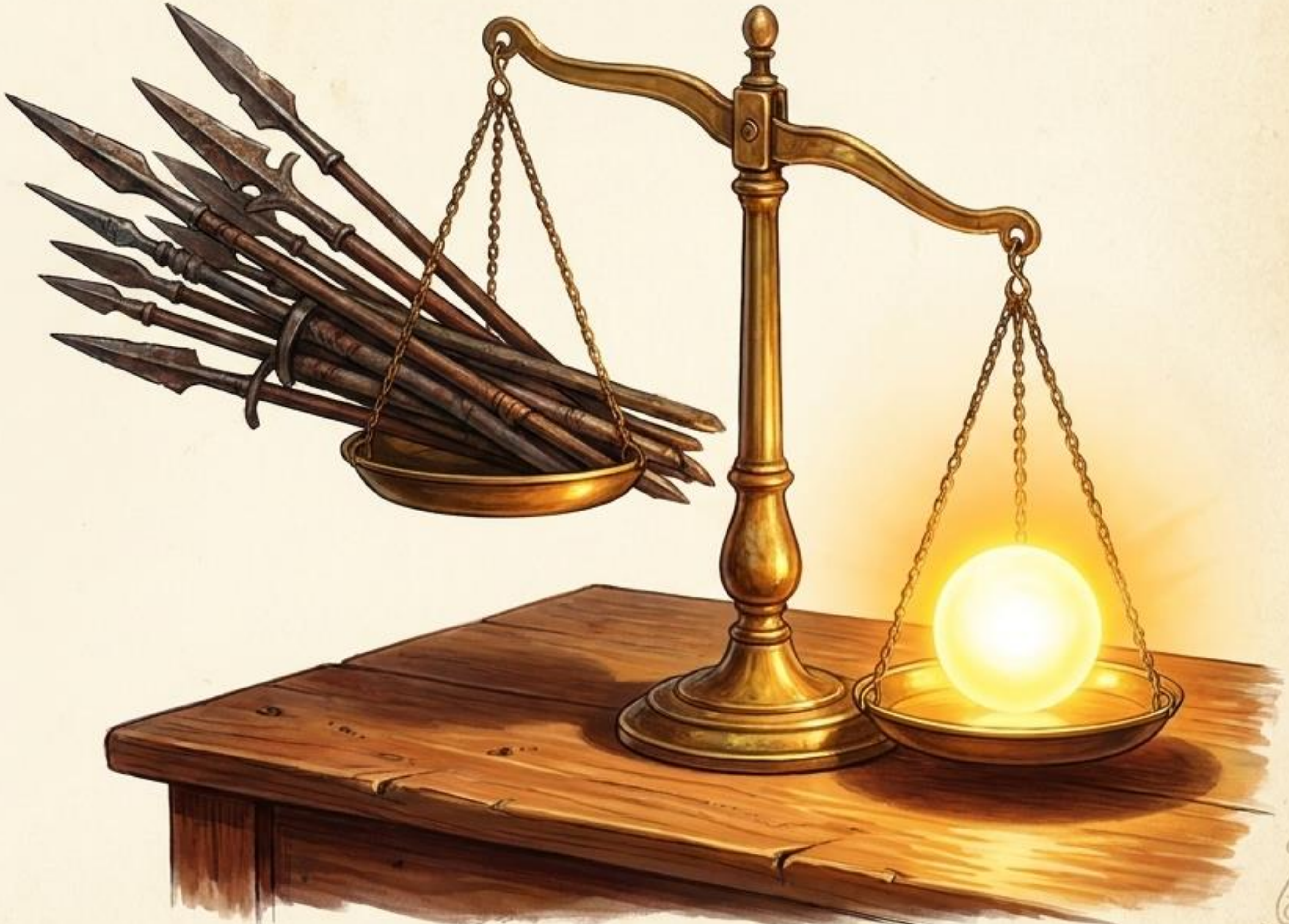
වයසට යාම, ලෙඩ වීම සහ මරණය හමුවේ
වුවද නොසැලෙන සැබෑ නිදහස මෙයයි.



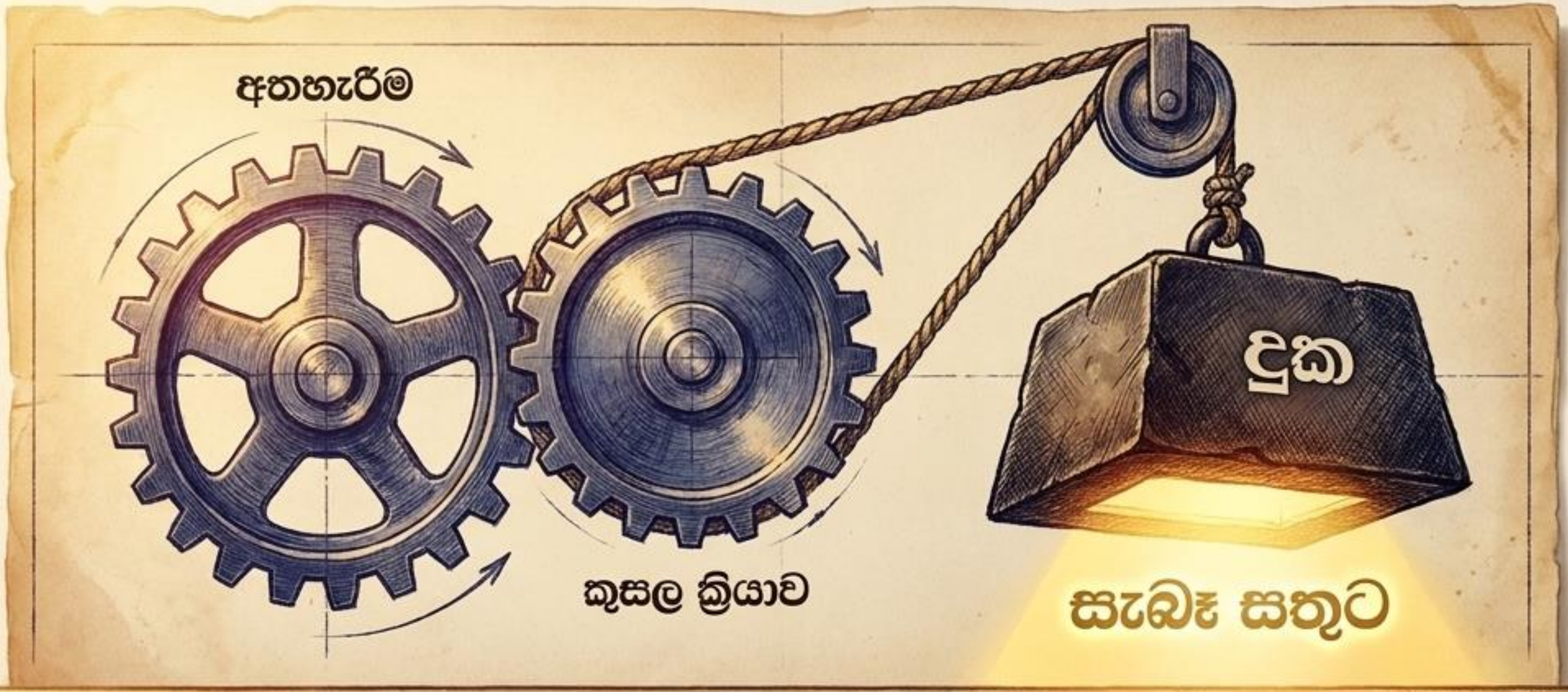
නිදහසේ වටිනාකම

දිනකට හෙල්ල 300 කින් පහර කෑමට සිදුවුවත්, වසර 100 කට පසු ඔබට 'පූර්ණ පිබිදීම' (Awakening) ලැබෙන බවට සහතිකයක් ඇත්නම්, එය ඉතා ලාභදායී ගනුදෙනුවකි.

ඔබ අවබෝධය ලබා ගත් පසු, ඒ සඳහා විඳි දුක් ගැහැට කිසිසේත් අපහසුවක් ලෙස ඔබට නොහැගෙනු ඇත.



සැබෑ සතුට සඳහා වූ උපායමාර්ගය


අතහැරීම
කුසල ක්‍රියාව
දුක
සැබෑ සතුට

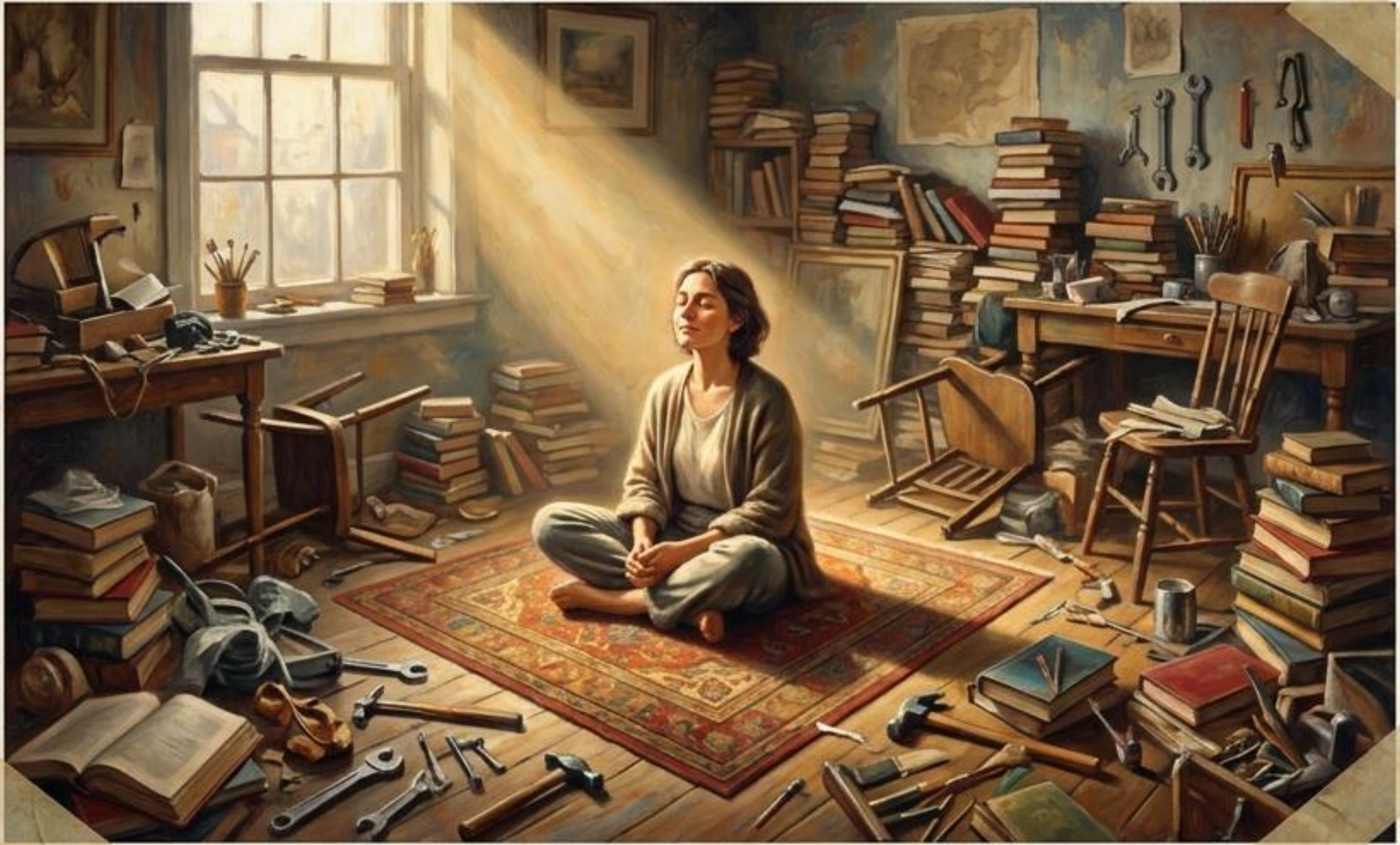
බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීම් ඔබව සතුටින් ඈත් කිරීමක් නොවේ. “අනාත්මය” යනු ඉතා දියුණු ආරක්ෂක උපායමාර්ගයකි. ඔබගේ අනන්‍යතාවය අතහැරීම මගින්, වෙනස් වන ලෝකය තුළ ඔබ අත්විඳින දුක සහ පීඩාවන්ගෙන් ඔබව සම්පූර්යන්ම නිදහස් කරයි.

නිර්වචනය කළ නොහැකි නිදහස

සියලු බැඳීම් සහ උපාදාන අත්හළ විට, ඔබව කිසිදු දෙයකින් නිර්වචනය කිරීමේ අවශ්‍යතාවයක් තවදුරටත් නොමැත. විස්තර කළ නොහැකි, සීමා මායිම් නොමැති ඒ පූර්ණ නිදහස... මෙම පුහුණුවේ අවසන් අරමුණ එයයි.

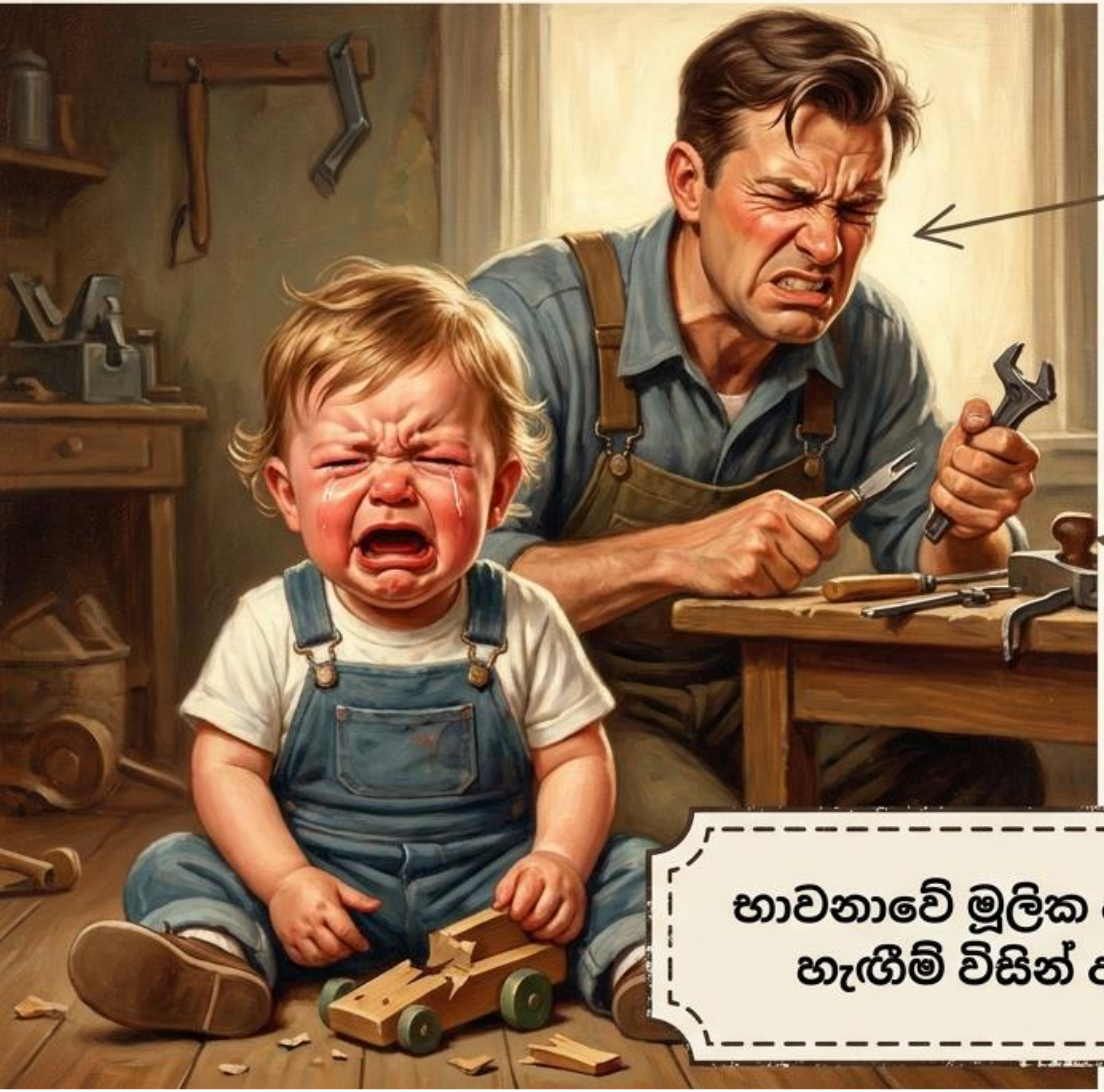
සතුට සහ වේදනාව: මනසේ කලාගාරය

අපගේ මූලික හැඟීම් තේරුම් ගෙන, සැබෑ නිදහස ගොඩනඟන ආකාරය.



භාවනාව යනු හුදෙක් හිඳගෙන සිටීමක් නොවේ. එය අපගේ සතුට සහ වේදතාව නැමැති අමුද්‍රව්‍ය භාවිතා කරමින්, අපගේම මනස තුළ සැබෑ නිදහස නිර්මාණය කිරීමේ කලාවයි.

අපි තවමත් ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ ළදරුවන් ලෙසයි



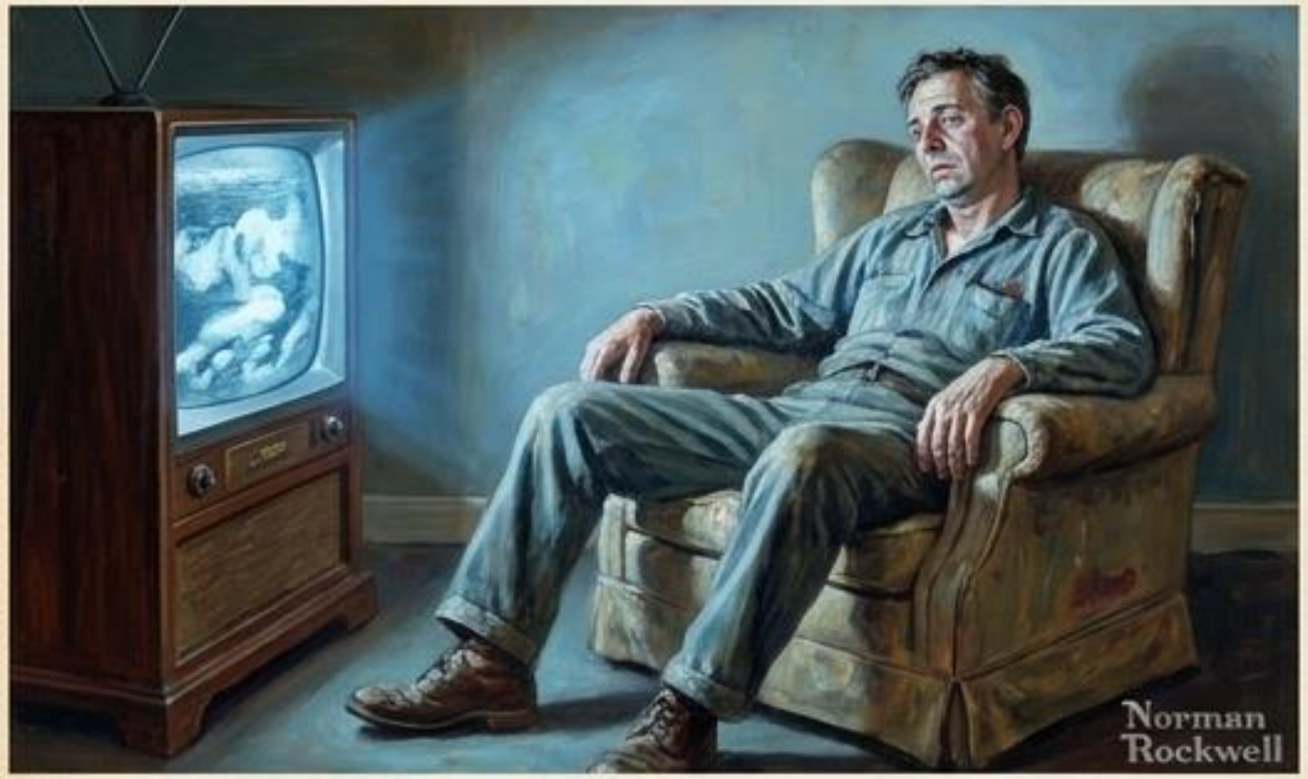
අප කතා කිරීමටත් පෙර සිටම, සතුටට සහ වේදනාවට මුහුණ දීමේ පුරුදු අප තුළ ගොඩනැගී ඇත. අප තවමත් ක්‍රියාත්මක වන්නේ එම නොදැනුවත්කම මතයි.

මේ හේතුවෙන්, හැඟීම් පිළිබඳ ගැඹුරු අවබෝධයක් නොමැතිව අප නිරන්තරයෙන් ඒවාට ගොදුරු වී දුක් විඳියි.

භාවනාවේ මූලික අරමුණ: මෙම නොදැනුවත්කම ගවේෂණය කර, හැඟීම් විසින් අපව පාලනය කිරීම නැවැත්වීමේ තීරණයයි.

ජීවිතය රූපවාහිනී වැඩසටහනක් නොවේ

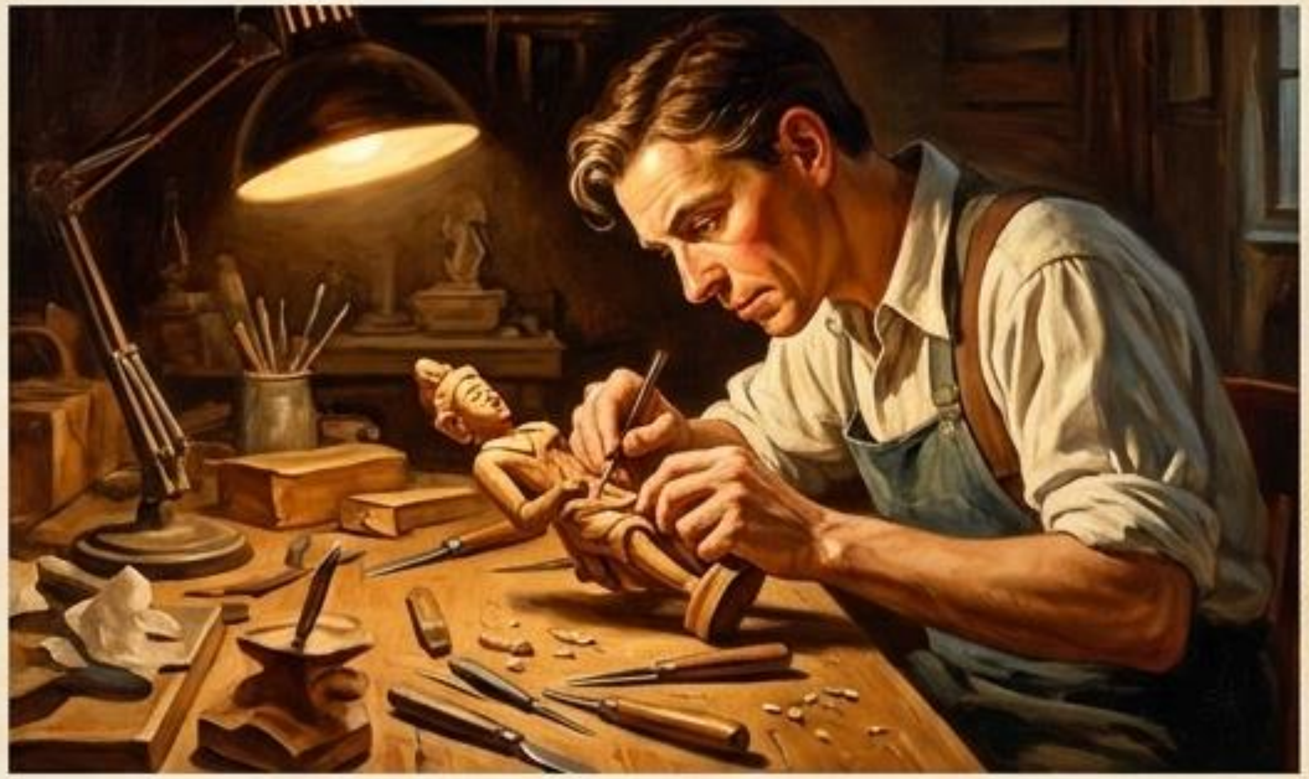
රූපවාහිනියක් මෙන් (Passive)



සිදුවන දේ දෙස නිහඬව බලා සිටීම.

අත්දැකීම්වලට ගොදුරු වන හුදකලා
නිරීක්ෂකයෙකු වීම.

වීඩියෝ ක්‍රීඩාවක් මෙන් (Active)



සෑම අත්දැකීමක්ම අපගේ 'චේතනාව' (Intention)
මත හැඩගැස්වීම.

බුදුදහමේ "සංඛාර" (Fabrication) ලෙස හැඳින්වෙන්නේ මෙයයි.
ඔබ නිරන්තරයෙන් චරිත සහ කතා වස්තුව නිර්මාණය කරයි.

ඔබ අත්විඳින සෑම දෙයකම සතුට අරමුණු කරගත් ඔබේ 'චේතනාවේ' කොටසක් අඩංගු වේ.

මනස තුළ "නිහඬ කුටියක්" තනා ගැනීම

ලෝකය සාධාරණ වනතුරු
හෝ නිහඬ වනතුරු බලා
සිටියහොත්, ඔබට කිසිදා
ඔබේ මනස සකස් කරගත
නොහැකි වනු ඇත. ඔබ ඊට
පෙර මිය යනු ඇත.

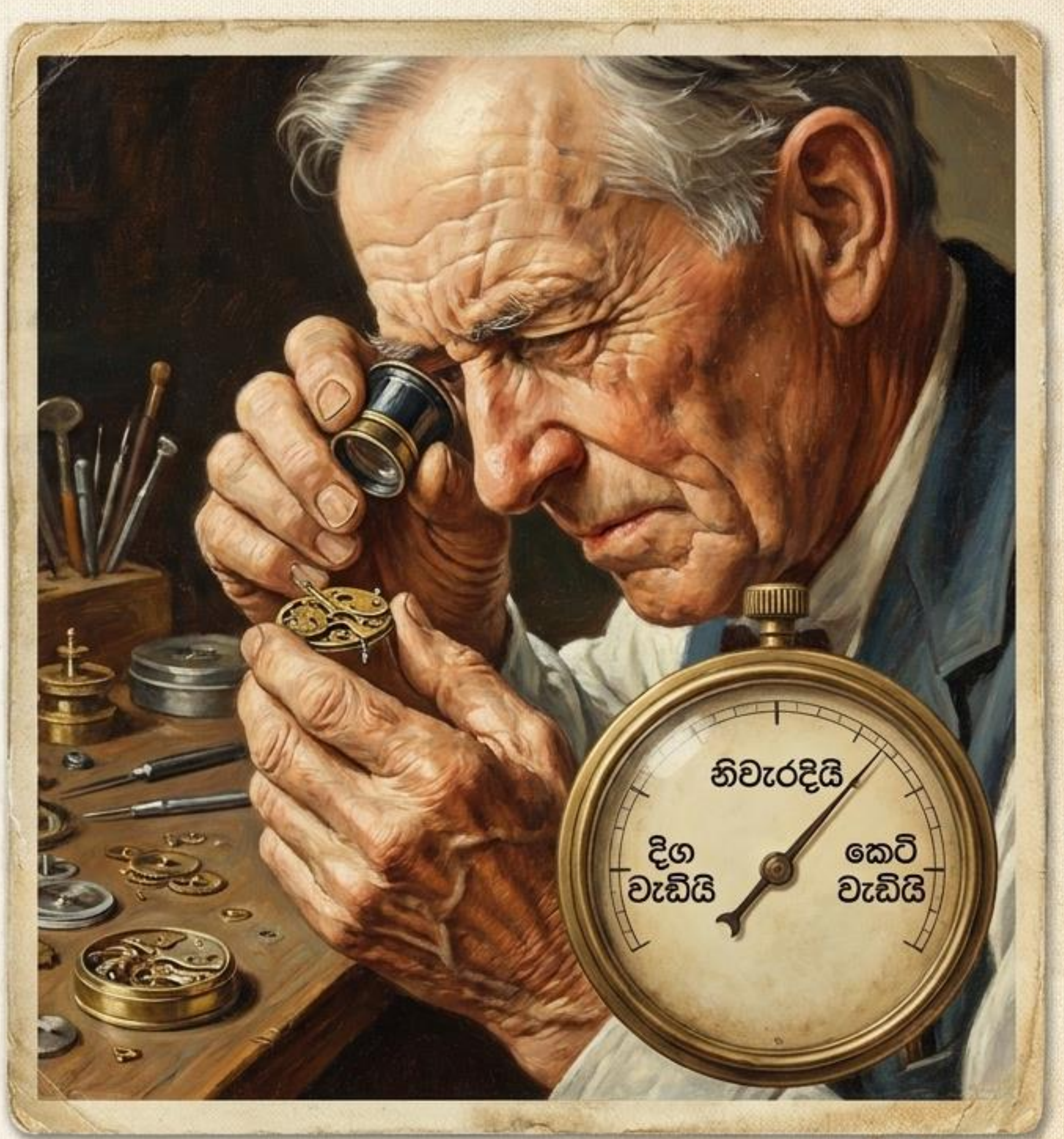
ලෝකයේ උමතුව
පසෙක තබා, ඔබට
ආරක්ෂාව සහ සුවයක්
දැනෙන එක් කුඩා
ඉඩක් (හුස්ම)
නිර්මාණය කරගන්න.

මෙය ඔබගේ ආරක්ෂිත
කලාපයයි (Beachhead).
සියලු භාවනාවන් ආරම්භ
වන්නේ මෙතැනිනි.

සියුම් සංවේදීතාවය වර්ධනය කිරීම

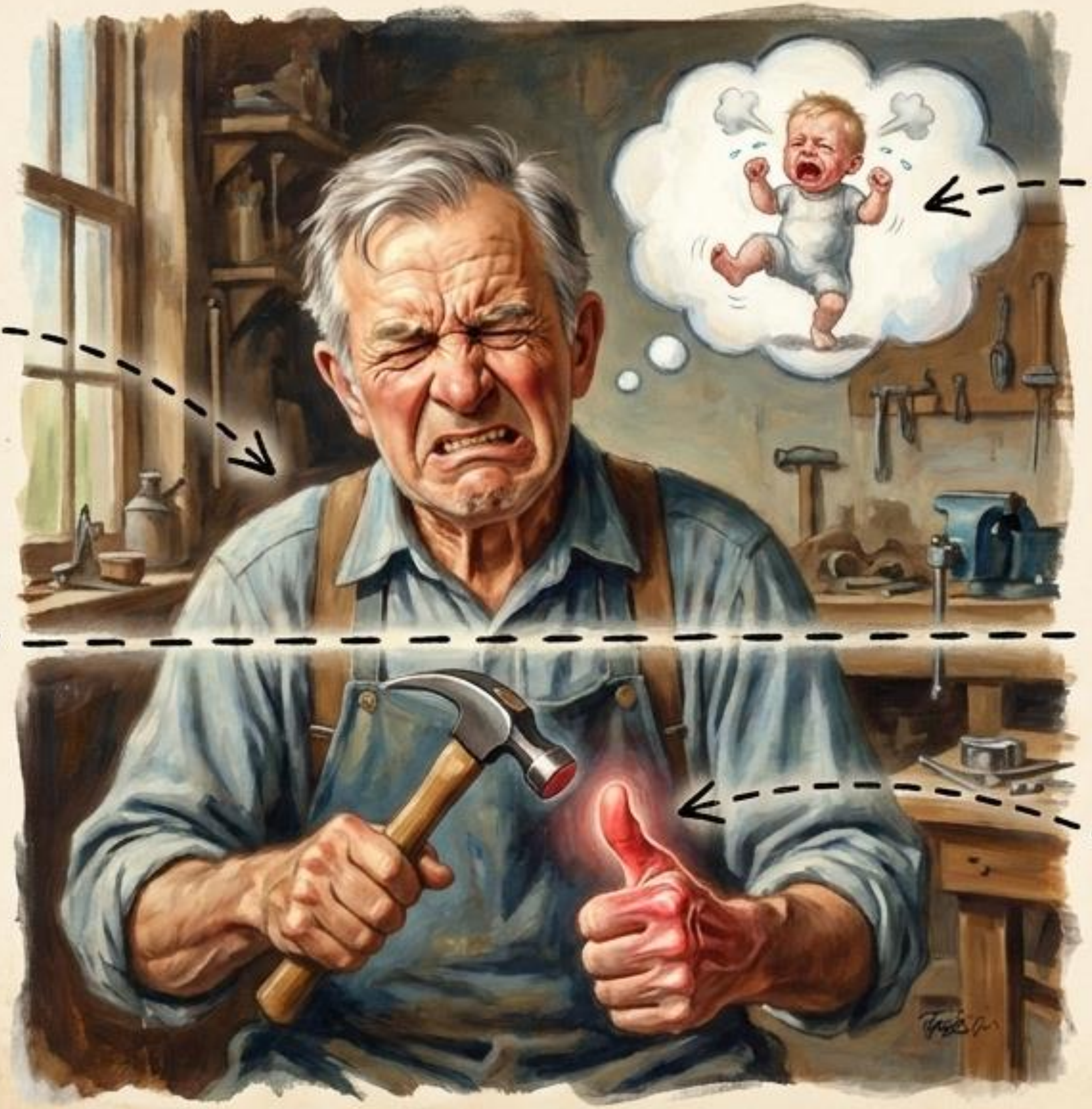
හුස්ම ගැනීම දිග වැඩිද, කෙටි වැඩිද යන්න පිටතින් කිසිවෙකුට කිව නොහැක. එය ඔබම හඳුනාගත යුතුය. විදර්ශනාව යනු මෙම අභ්‍යන්තර සංවේදීතාවය සංවේදීතාවය දියුණු කිරීමයි.

ශරීරය ඝන වස්තුවක් ලෙස නොව, ගලා යන ‘ශක්ති ක්ෂේත්‍රයක්’ (Energy field) ලෙස දකින්න. හුස්ම බලයෙන් පාලනය කරනවා වෙනුවට, ශරීරයට සුවාපහසු වීමට “ඉඩ දෙන්න”.



වේදනාව වෙන් කර හඳුනාගැනීම

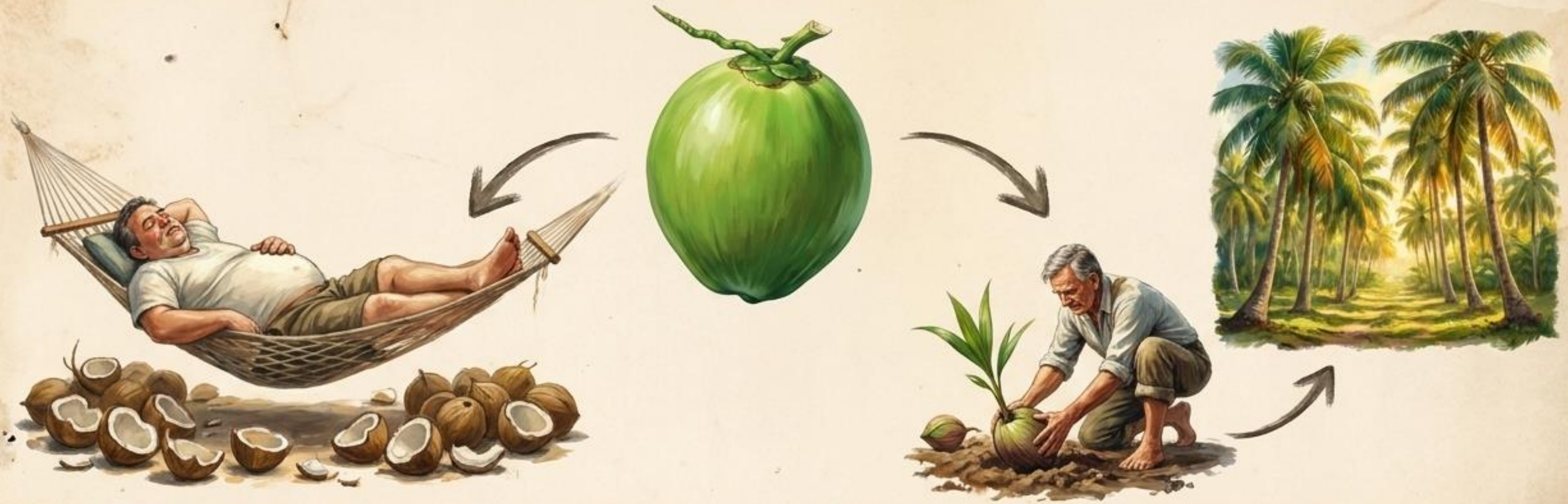
මානසික ආතතිය: වේදනාව වටා අප ගොඩනඟන බිය සහ තදබව. සුවපහසු හුස්හෙද හුස්මෙන් මෙය දිය කර හැරිය හැක.



අභ්‍යන්තර ළමයාගේ මැසිවිලි: "මටම ඇයි මෙහෙම වෙන්නේ?" වැනි අනවශ්‍ය සිතුවිලි. වේදනාවට දක්වන අදක්ෂ ප්‍රතිචාරයන් ය.

භෞතික වේදනාව: සැබෑ දත්තය. මෙය ශාරීරිකව පවතින දෙයයි.

සතුට ආයෝජනය කිරීම: පොල් ගෙඩියේ උපමාව



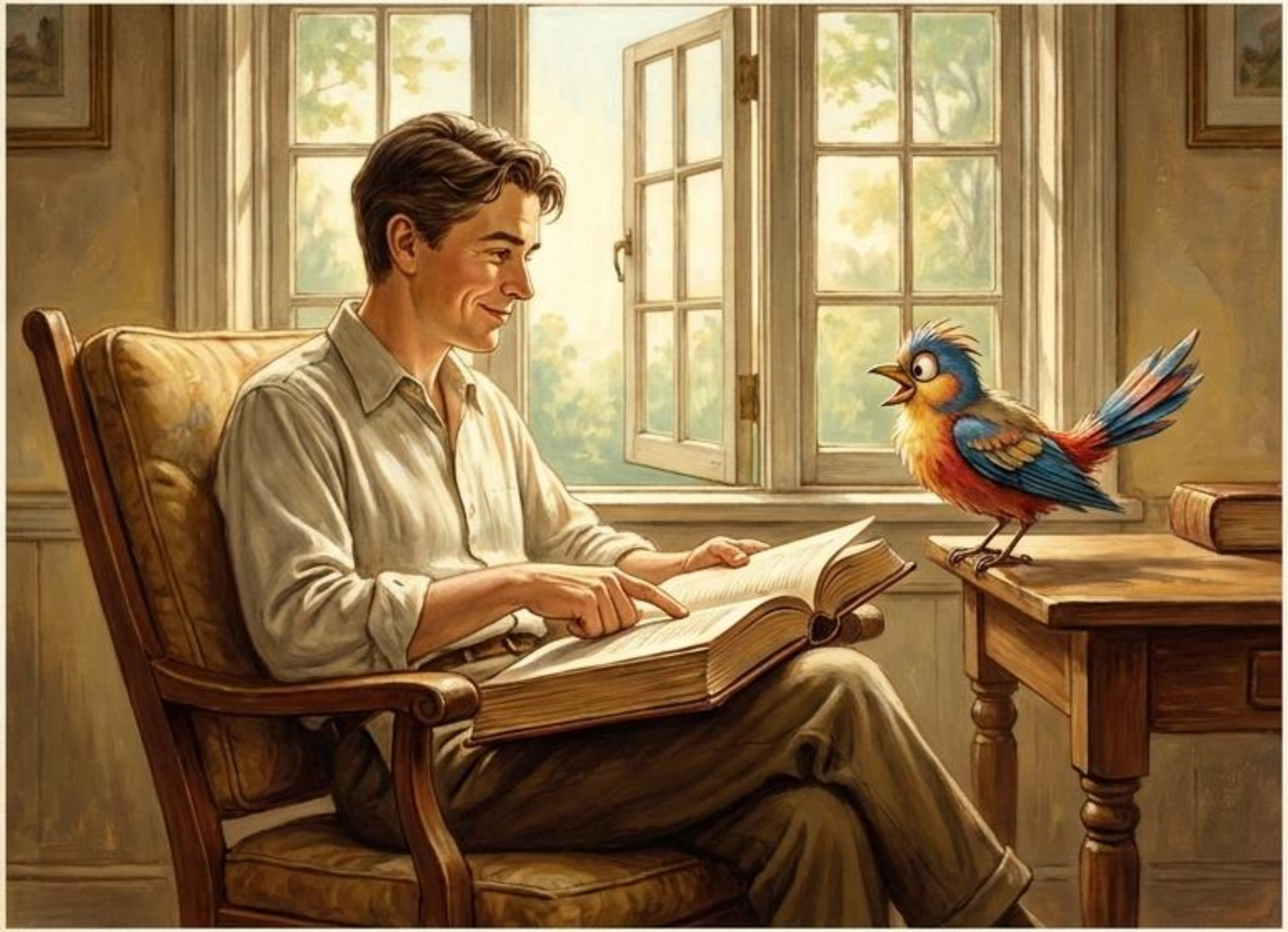
ගිලී යාම (Wallowing)

පවතින සුවපහසුව හුදෙක් භුක්ති විඳීම පමණක් සිදු කළහොත්, එය ඉක්මනින් අවසන් වී යයි. අප බොහෝ විට දුකේදී ක්‍රියාශීලී වී සුවයේදී උදාසීන වෙයි.

ආයෝජනය (Investing)

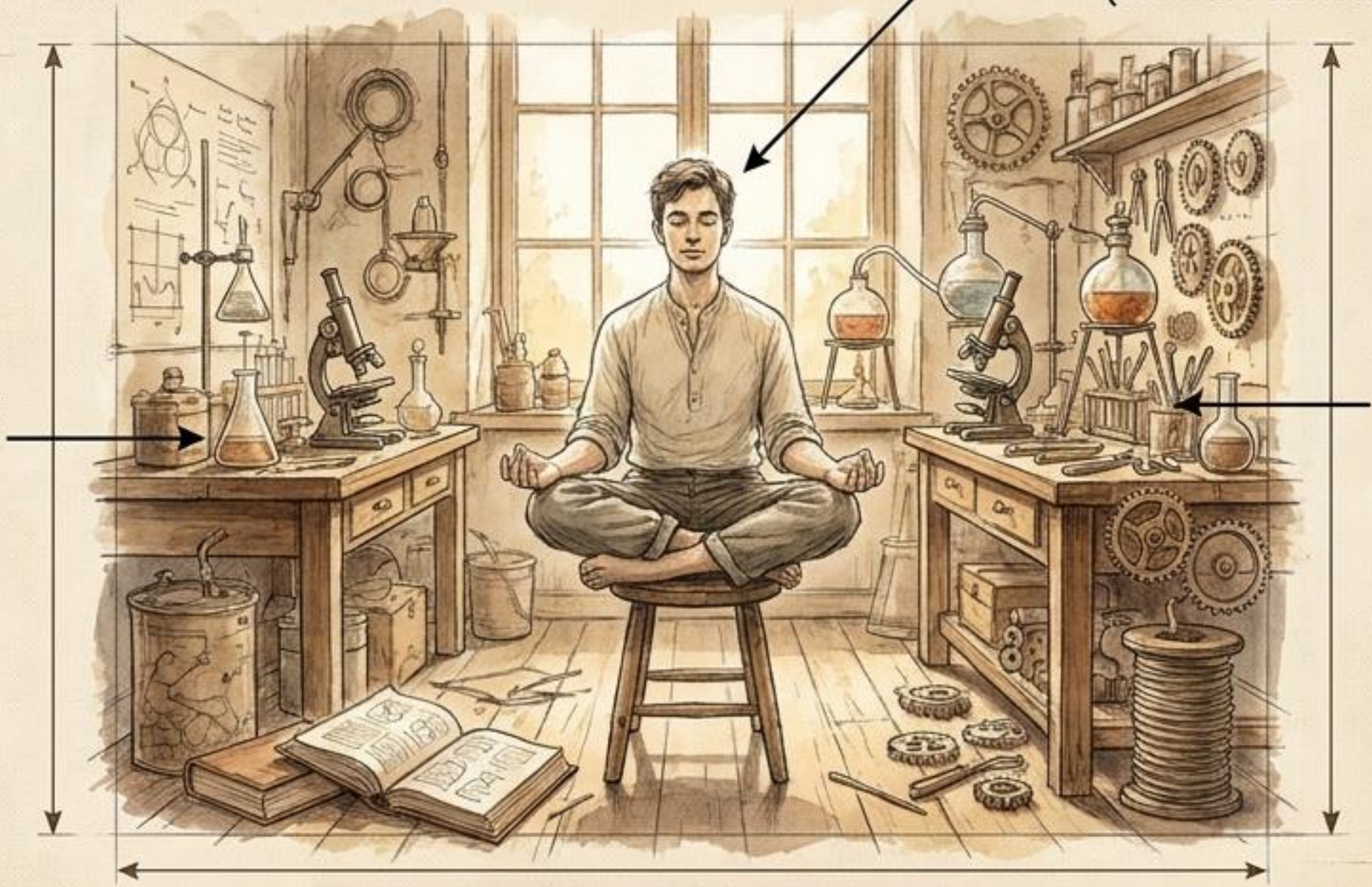
භාවනාවේදී දැනෙන සතුට සහ සුවය, වඩාත් ගැඹුරු සමාධියක් ගොඩනැගීම සඳහා අඩිතාලමක් (ප්‍රාග්ධනයක්) ලෙස භාවිතා කරන්න.

සිතුවිලි සමග ගසාගෙන නොයාමේ හැකියාව



- සිතුවිල්ලක් පැමිණී විගස අප එය සමග ගසාගෙන යා යුතු නැත.
- සිතුවිලි පැමිණීයද, හුස්ම තවමත් එතැනම ඇත.
- සිතුවිලිවලට ඔබව ඇදගෙන යාමට ඉඩ නොදී, ඒවාට පැමිණීට සහ යාමට ඉඩ දීමේ හැකියාව (Possibility) ඔබ සතුව ඇත. ඔබගේ අවධානය හුස්ම මතම රඳවා ගන්න.

වර්තමාන මොහොත ඔබේ රසායනාගාරයයි



ක්‍රියාවලිය (Process): කුසල සහගත සංඛාර
(Skillful Fabrication)

අමුද්‍රව්‍ය (Raw Materials):
සතුට සහ වේදනාව

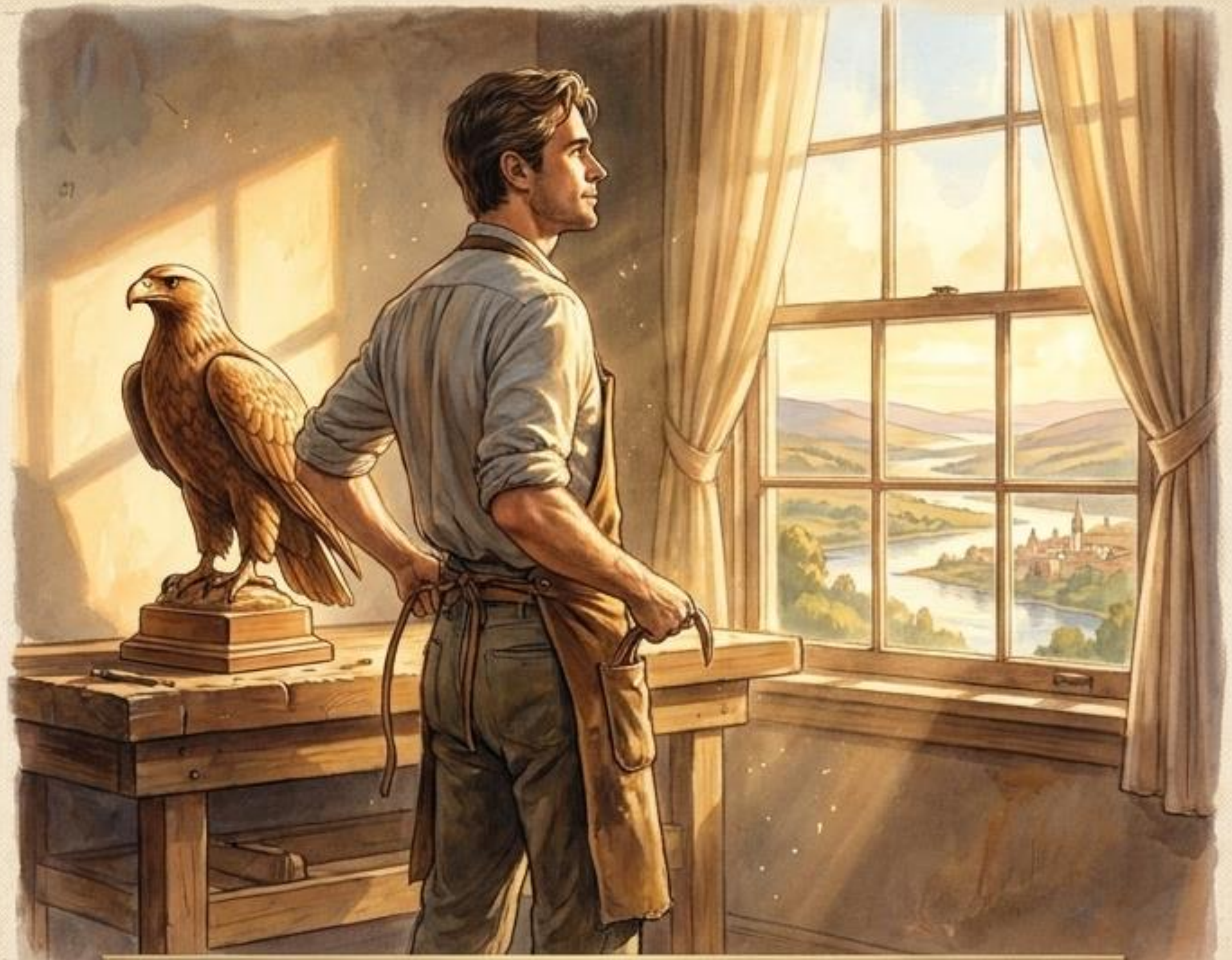
උපකරණ (Tools):
සිහිය සහ සම්මා සමාධිය

විද්‍යාව යනු ප්‍රවීණයන් පවා වැරදි විය හැකිය යන විශ්වාසයයි.
භාවනාවද එසේමය—එය ඔබ නිශ්චිත යැයි සිතූ දේවල් ප්‍රශ්න
කිරීමට ඉඩ සලසන රසායනාගාරයකි.

නිදහස අරඹන්නේ මෙතැනිනි

බුදුරදුන් දෙසූ ආර්ය
අෂ්ටාංගික මාර්ගයද
එක්තරා ආකාරයක
'නිර්මාණයක්'
(Fabricated) වේ.

එය නිර්මාණයන්
අතරින් උසස්ම
නිර්මාණයයි.



අපගේ අවසාන ඉලක්කය
කිසිවකින් නිර්මිත නොවන
සැබෑ සතුට (නිවන)
කරා ළඟා වීමයි.

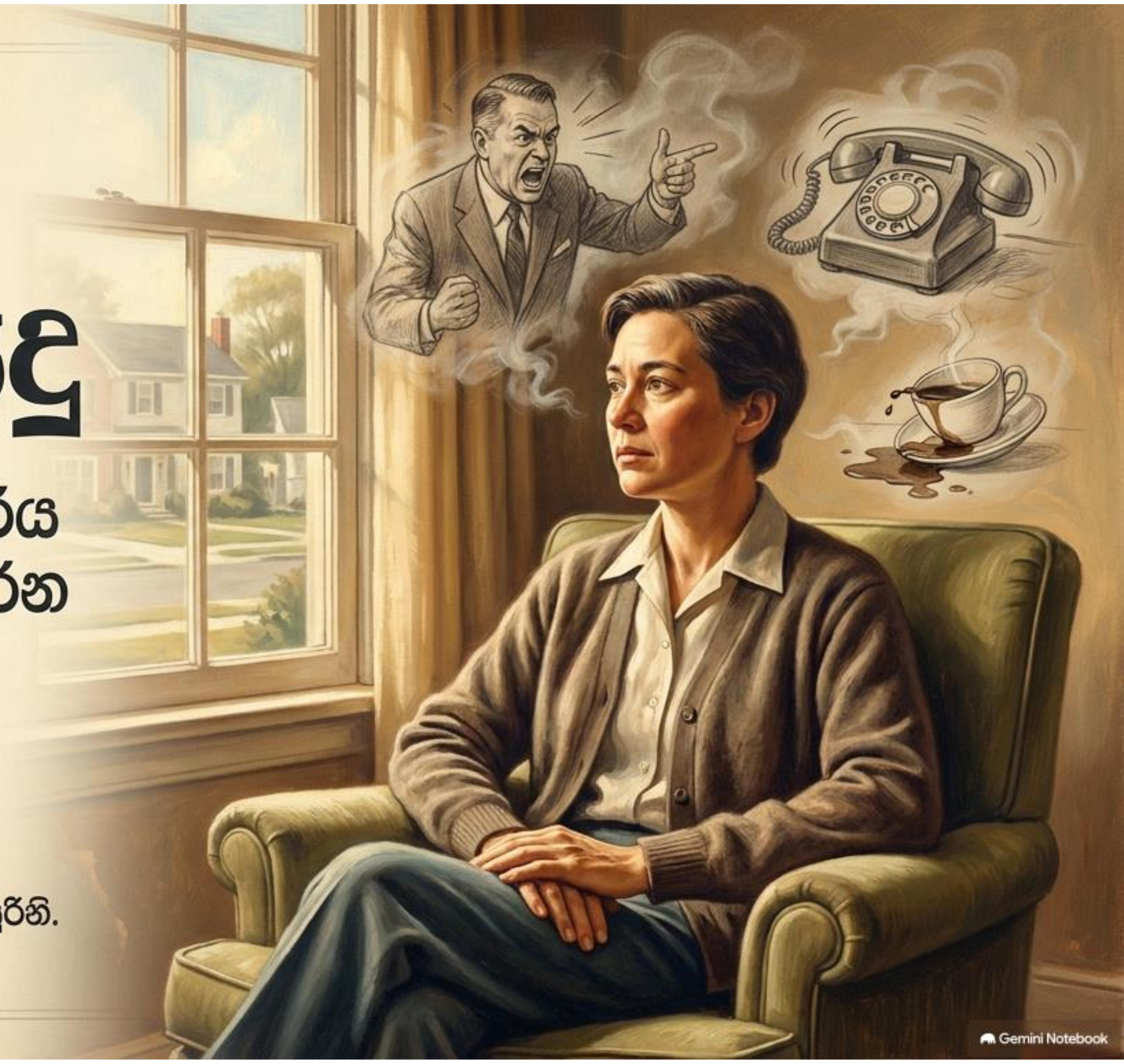
නමුත් එම තත්ත්වයට
පත්විය හැක්කේ,
වර්තමාන අත්දැකීම්
ඉතා දක්ෂ ලෙස
'නිර්මාණය' කිරීමට
(Fabricate well)
ඉගෙන ගැනීමෙන් පමණි.

**ඔබේ මනසේ කලාගාරයේ
ප්‍රධානියා ඔබ වන්න.**

සංඥා පුරුදු

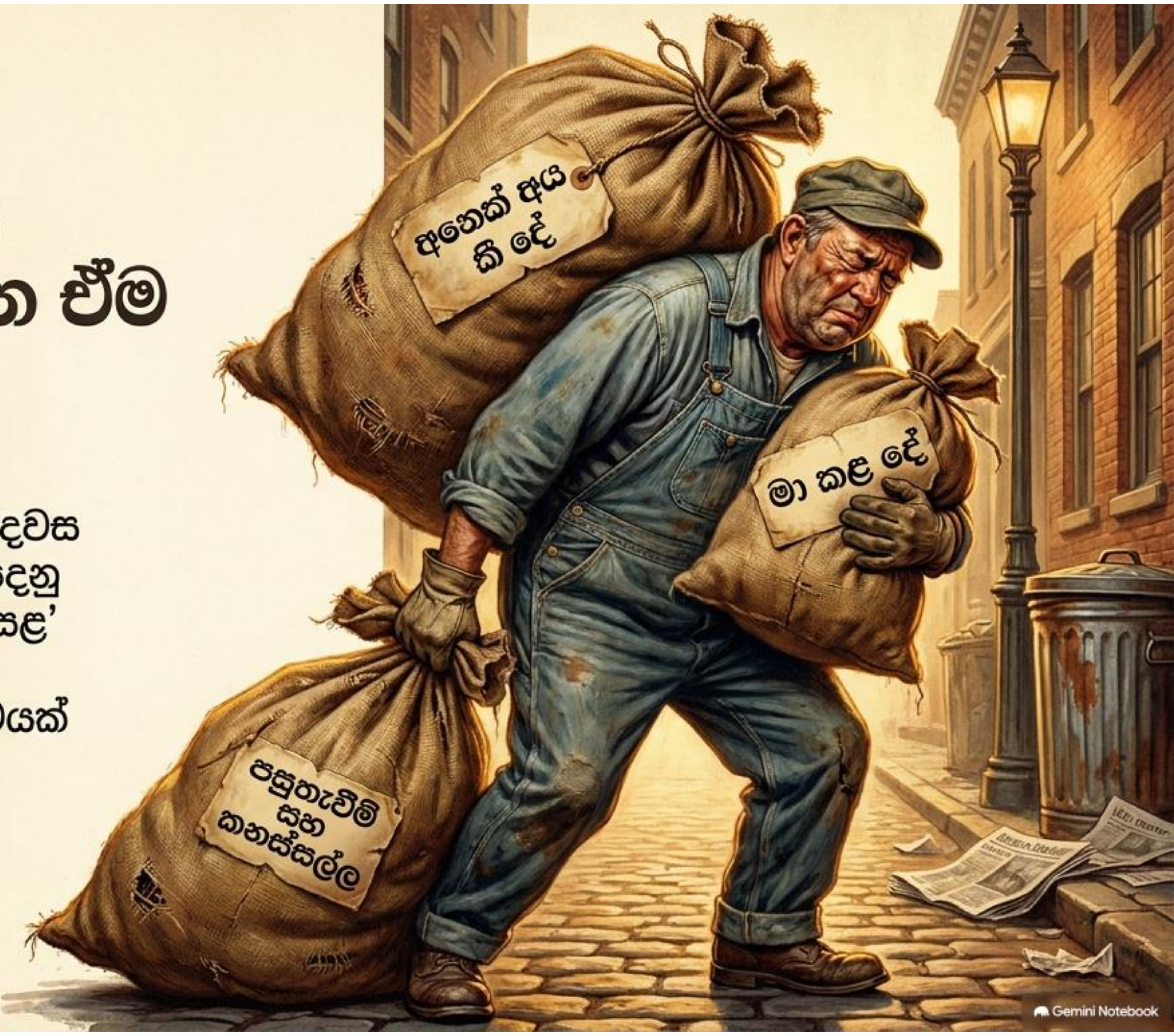
අප ලෝකය දකින ආකාරය අපගේ දුක නිර්මාණය කරන හෝ නිමා කරන හැටි.

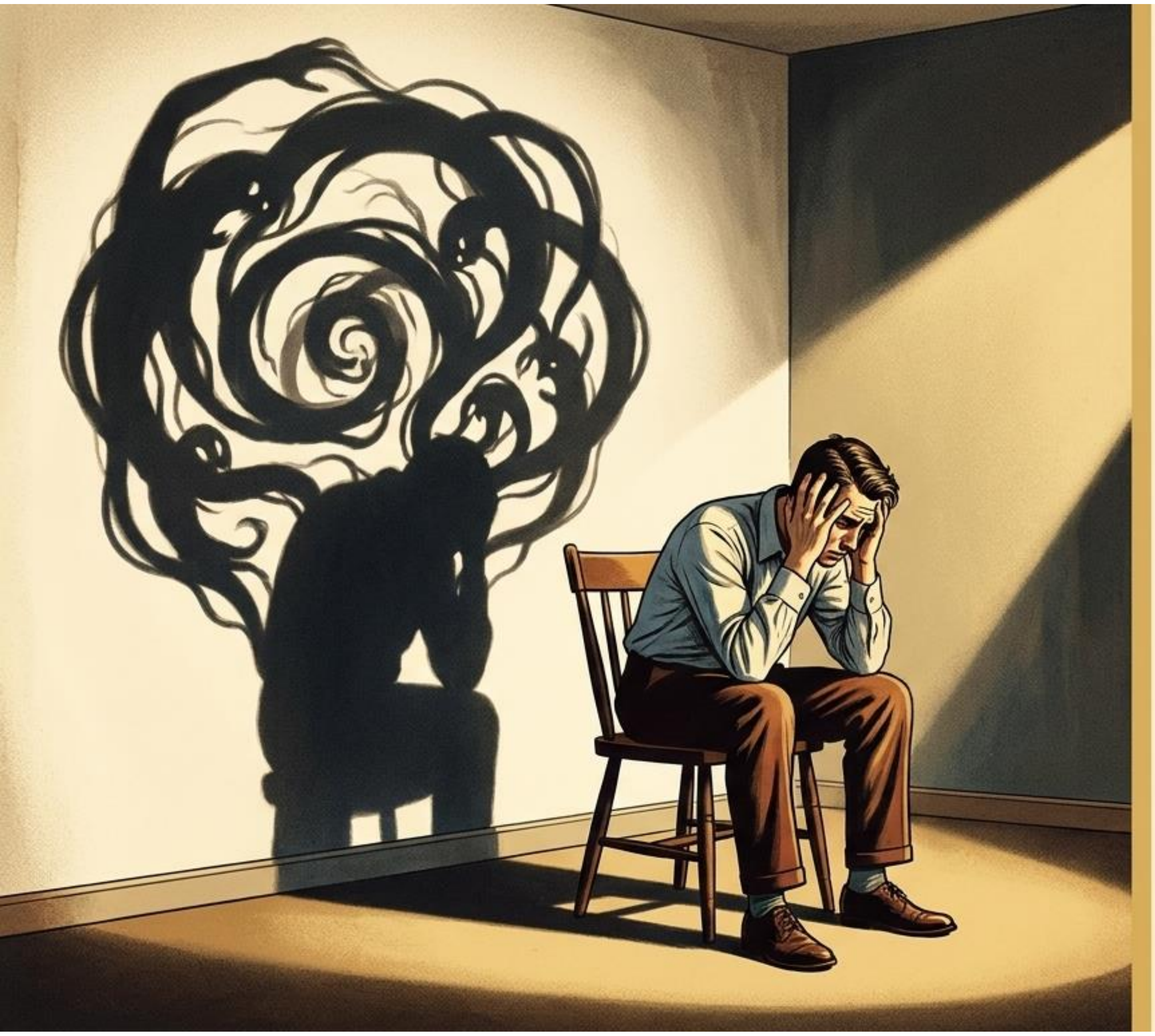
අතිපූජ්‍ය ඨානිස්සර භික්ෂුවගේ දේශනාවක් ඇසුරිනි.



අද දවසේ කසළ වර්තමානයට ගෙන ඒම

ඔබ වර්තමාන මොහොතට පැමිණෙන්නේ හිස් අතින් නොවේ. දවස දව්‍ය පුරා අන් අය සමග කළ ගනුදෙනු ගනුදෙනු මඟින් එකතු කරගත් ‘කසළ’ ඔබත් නොදැනුවත්වම මනසේ පුරවාගෙන ඇත. ඔබට සැබෑ සාමයක් අවශ්‍ය නම්, පළමුව මෙම කසළ බැහැර කළ යුතුය.

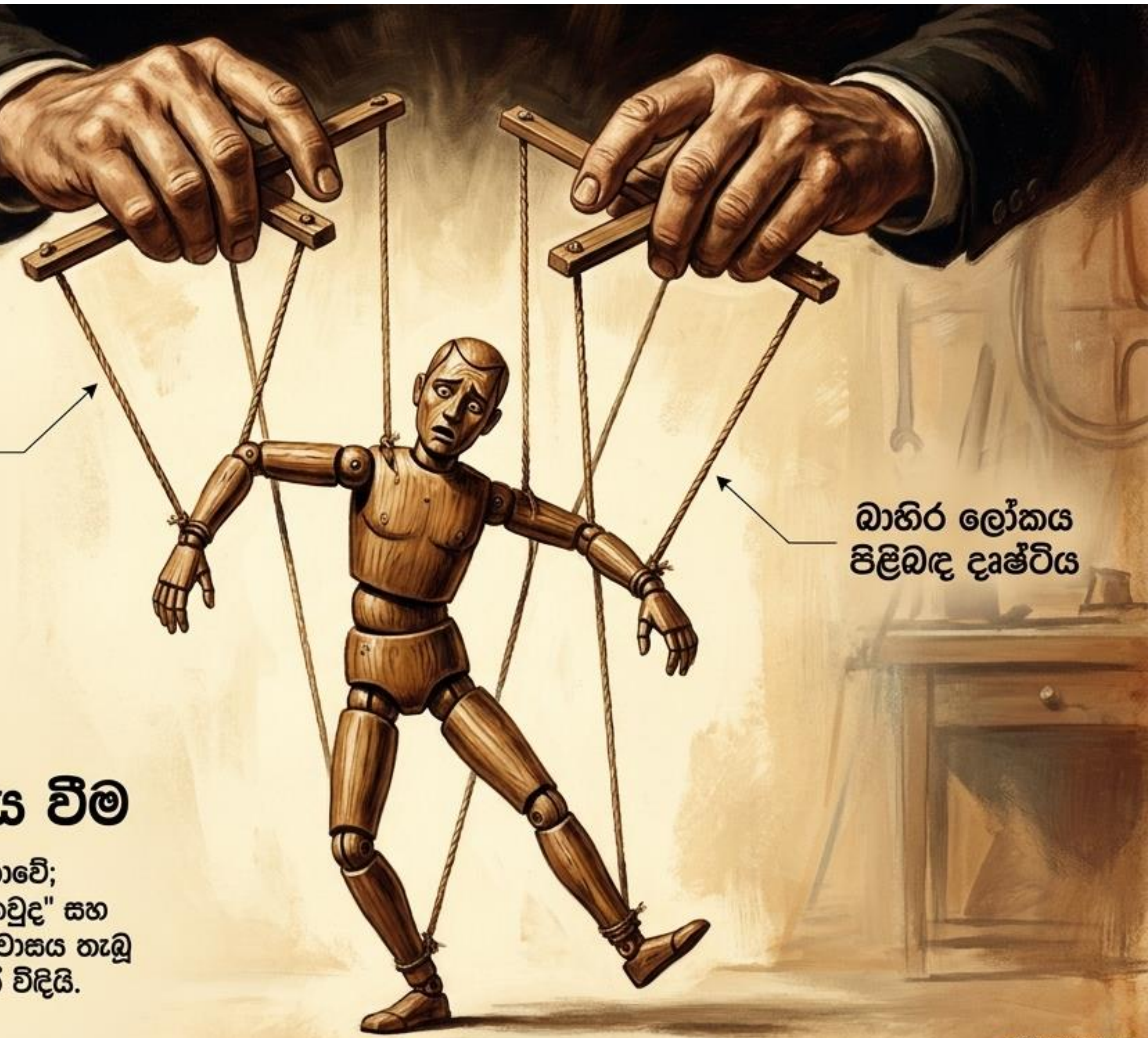

අනෙක් අය කී දේ
මා කළ දේ
පසුතැවීම් සහ කනස්සල්ල



හුදෙකලාව පමණක් ප්‍රමාණවත් නොවේ

මනසේ පුඩුව

මිනිසුන්ගෙන් ඈත් වී තනිවූ
පමණාන් ප්‍රශ්නය විසදෙන්නේ
නැත. ඔබ තනිවූ විට, මනසේ
ඇති වැරදී පුරුදු වඩාත්
විශාල වී පෙනෙන්නට
පටන් ගනී. මෙම මානසික
පුඩක ඉටඩුවෙන් මිදීමට
අපට නිවැරදී සිතියමක්
අවගශ්‍ය වේ.



ස්ථාවර 'මම'
යන හැඟීම

බාහිර ලෝකය
පිළිබඳ දෘෂ්ටිය

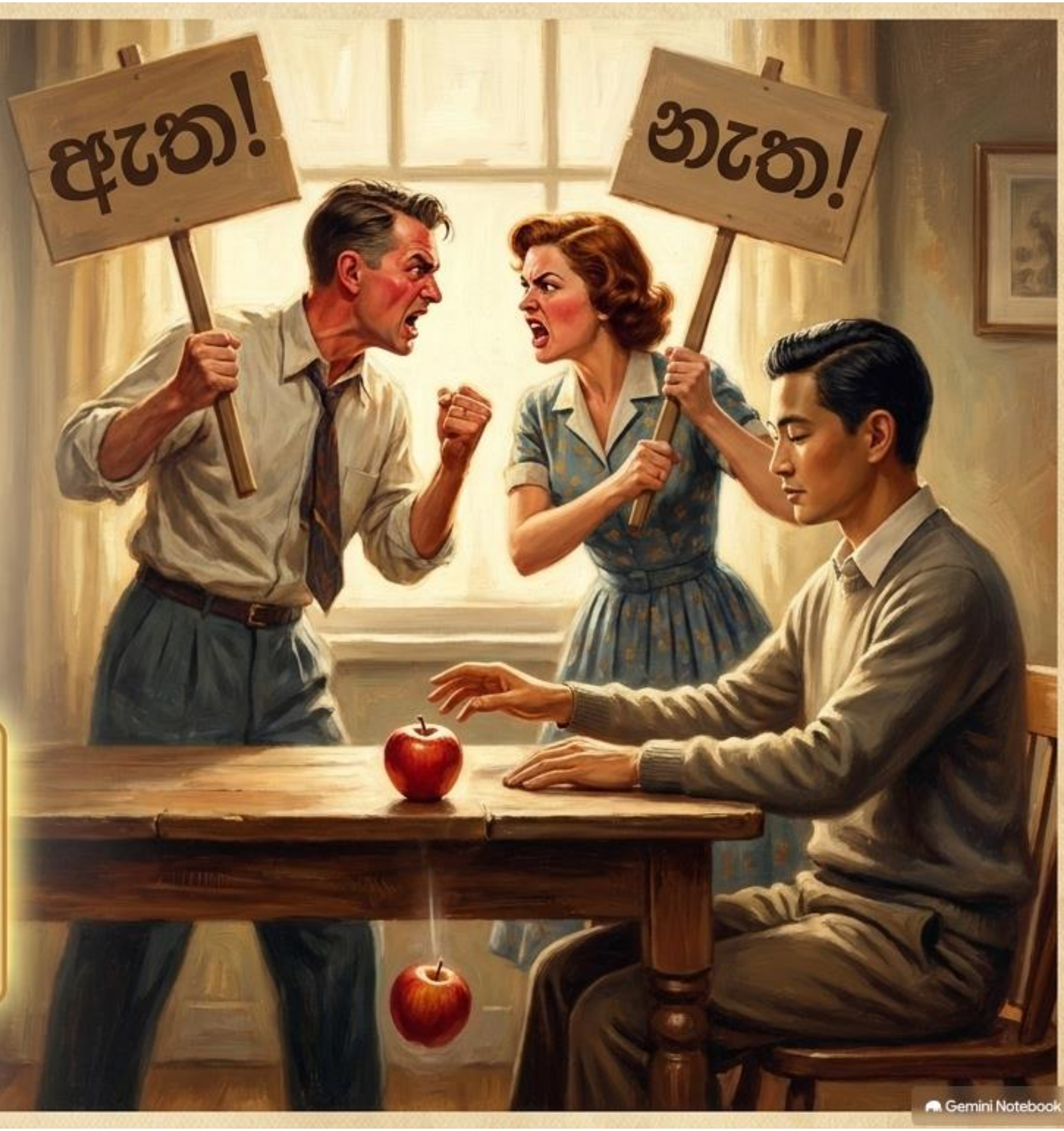
අවිද්‍යාවේ නූල්වලින් පාලනය වීම

බුදුදහමට අනුව 'අවිද්‍යාව' යනු පොතපත නොකියවීම නොවේ; චතුරාර්ය සත්‍යය තුළින් ලෝකය නොදැකිමයි. අප "මම කවුද" සහ "ලෝකය යනු කුමක්ද" යන ස්ථාවර මතයන් කෙරෙහි විශ්වාසය තැබූ විට, අප ඉබේම එම මතයන්ගේ වහලෙකු බවට පත්වී දුක් විඳියි.

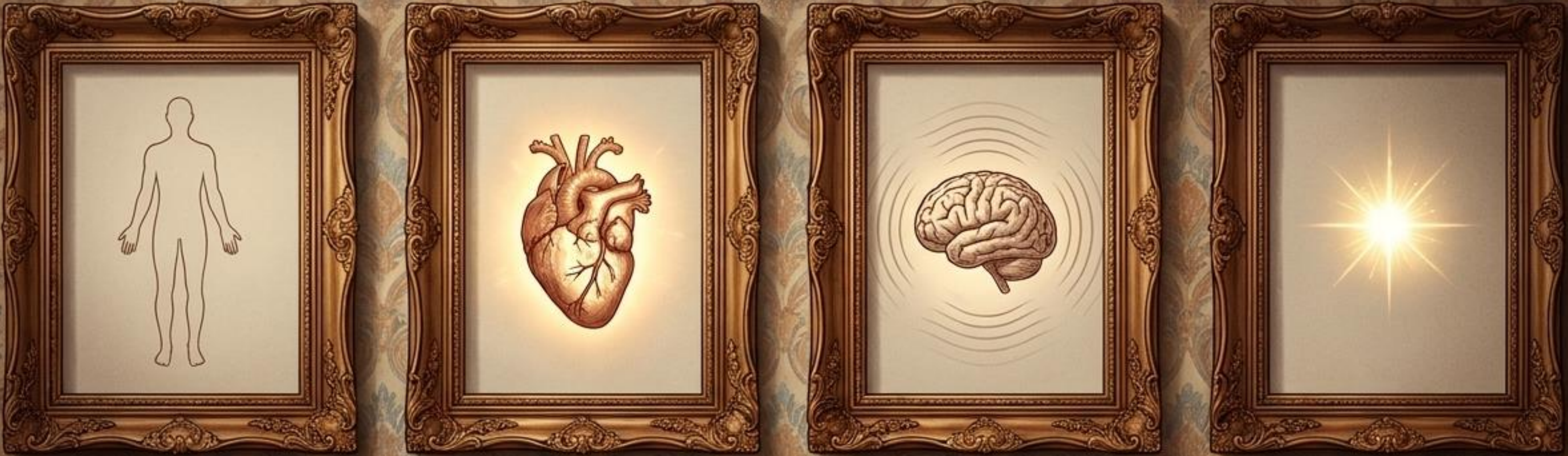
පැවැත්ම සහ නොපැවැත්ම අතර සිරවීම

ලෝකය “පවතිනවාද” නැතිනම් “නොපවතිනවාද” යන අන්ත දෙකෙහි සිරවීම බුදුරදුන් ප්‍රතික්ෂේප කරයි.

ඒ වෙනුවට කළ යුතු එකම දෙය: වර්තමාන මොහොතේ අත්දැකීම් ඇතිවීම සහ නැතිවීම පමණක් නිරීක්ෂණය කිරීමයි.



සතර සතිපට්ඨානය: මනසට ආරක්ෂිත රාමුවක්



කය

වේදනා

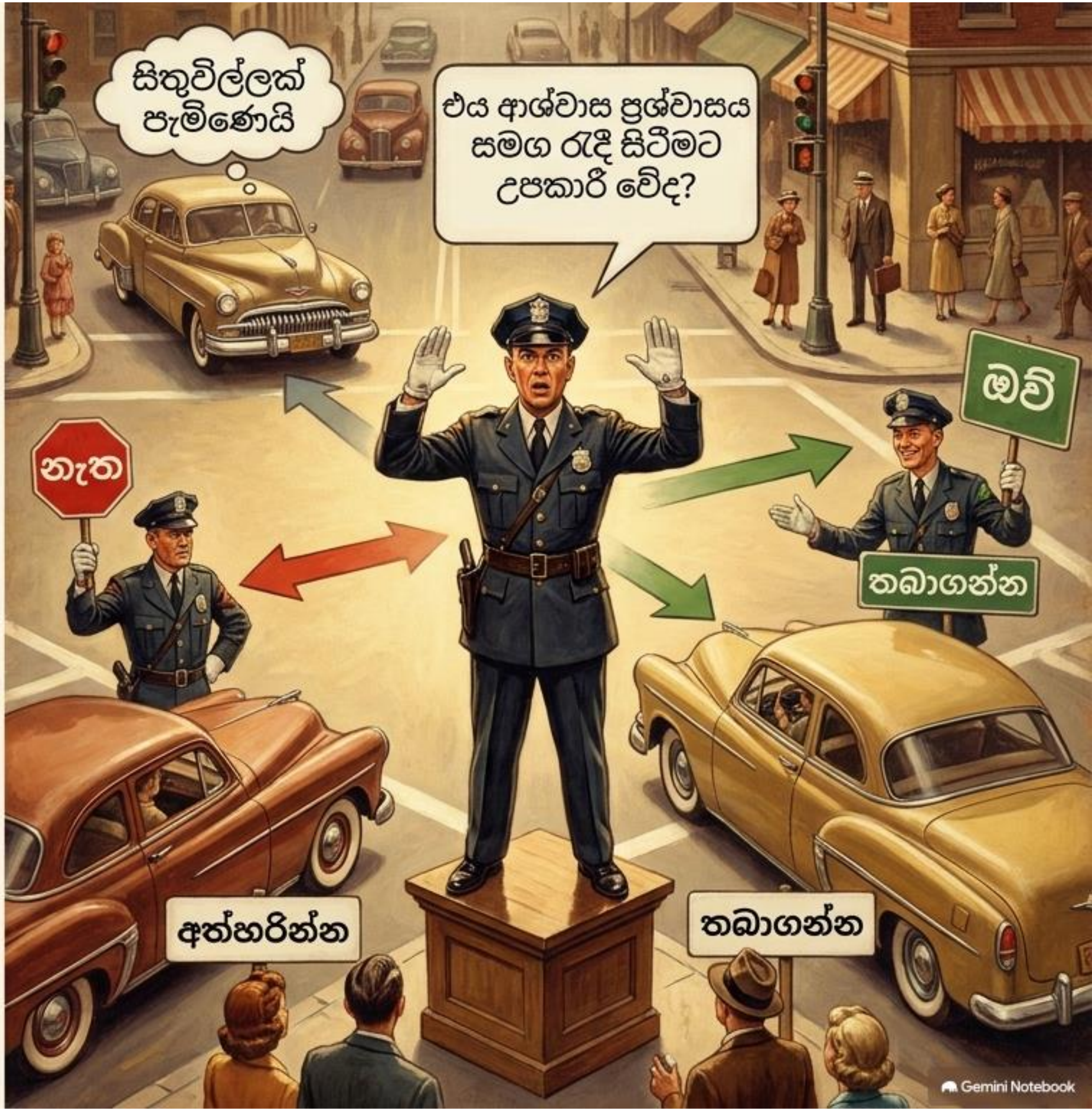
සිත්

ධර්ම

බාහිර ලෝකයේ සිදුවීම්වලින් ගසාගෙන නොයාමට නම්, ඔබේ මනසට ආරක්ෂිත රාමුවක් ලබා දිය යුතුය. ඔබේ සියලු අත්දැකීම් මෙම රාමු හතර ඇතුළත පමණක් නිරීක්ෂණය කරන්න.

මනසේ රථවාහන පොලිස් නිලධාරියා

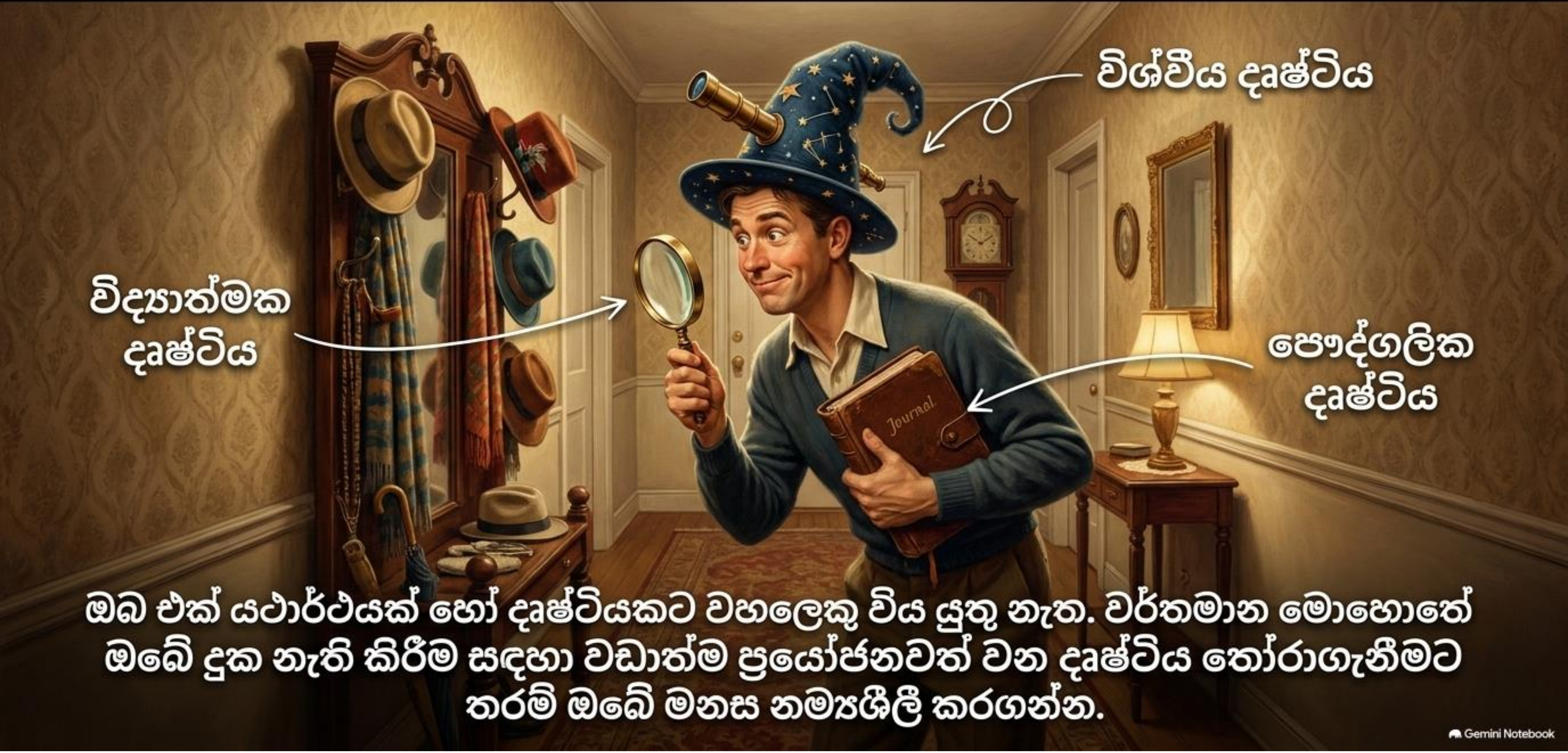
භාවනාවේදී සිතුවිලිවලට වටිනාකමක් ලැබෙන්නේ, ඒවා ඔබේ හුස්ම වෙත අවධානය රදවා ගැනීමට උපකාරී වන්නේද යන්න මත පමණි.


සිතුවිල්ලක් පැමිණෙයි
එය ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය සමග රැඳී සිටීමට උපකාරී වේද?
ඔව්
නැත
තබාගන්න
අත්හරින්න
තබාගන්න

පසිඳුරන්ගේ අත්දැකීම් ඒ ආකාරයෙන්ම දැකීම

බාහිර ලෝකය කෙරෙහි ඇති ඇල්ම සහ ගැටීම අත්හරින්න. රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස සහ ස්පර්ශය යන දේ පිටුපස ඇති "කතාව" අමතක කර, ඒවා හුදෙක් වර්තමාන මොහොතේ පවතින සංවේදන පමණක් ලෙස දකින්න.

ලෝක දෘෂ්ටි යනු භාවිතා කළ යුතු මෙවලම් පමණි



විශ්වීය දෘෂ්ටිය

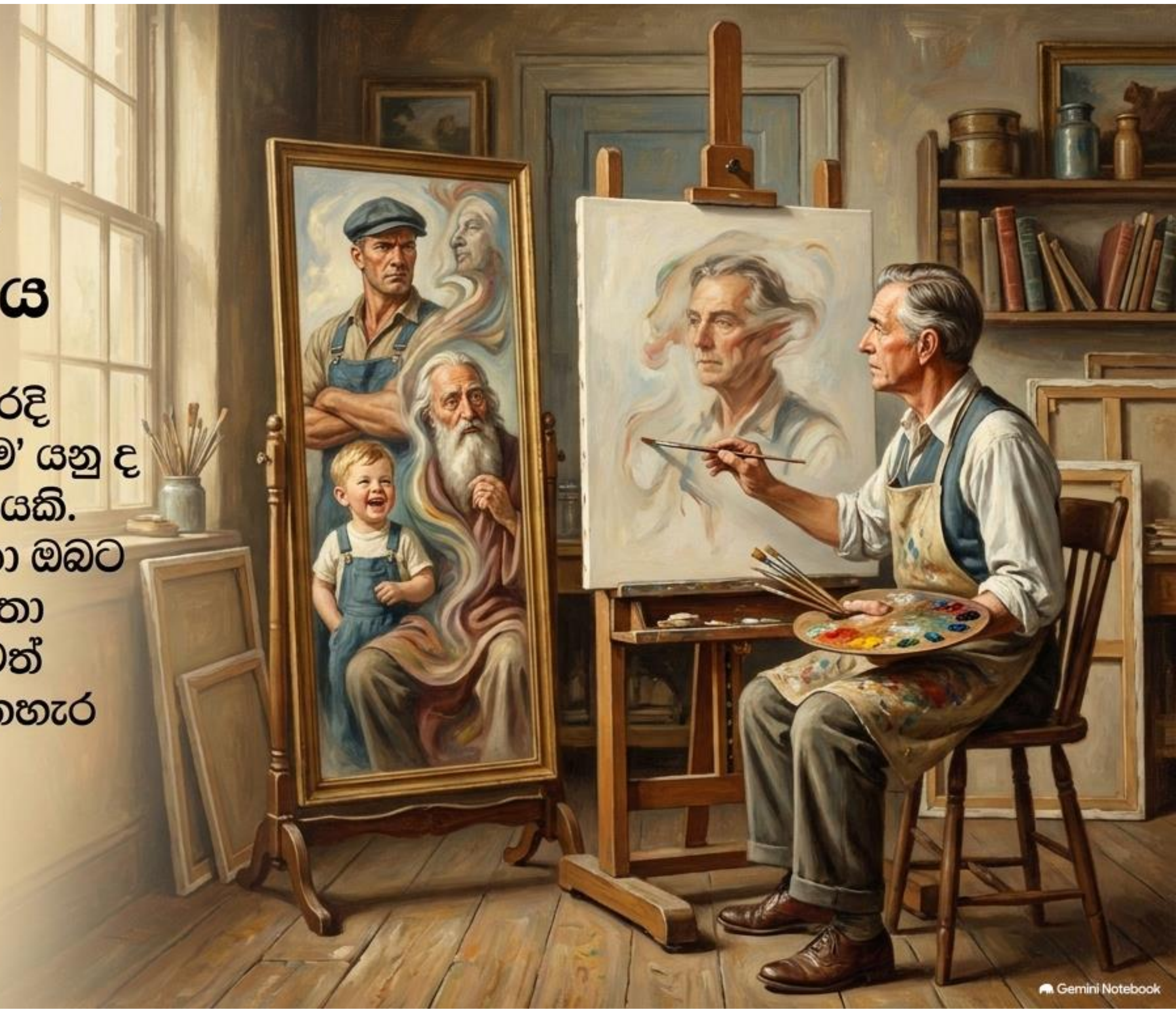
විද්‍යාත්මක දෘෂ්ටිය

පෞද්ගලික දෘෂ්ටිය

ඔබ එක් යථාර්ථයක් හෝ දෘෂ්ටියකට වහලෙකු විය යුතු නැත. වර්තමාන මොහොතේ ඔබේ දුක නැති කිරීම සඳහා වඩාත්ම ප්‍රයෝජනවත් වන දෘෂ්ටිය තෝරාගැනීමට තරම් ඔබේ මනස නම්‍යශීලී කරගන්න.

වෙනස් කළ හැකි 'මම' යන සංකල්පය

"ආත්මයක් තිබේද?" යන්න වැරදි ප්‍රශ්නයකි. ලෝකය මෙන්ම ‘මම’ යනු ද නිර්මාණය කරන ලද සංකල්පයකි. සාර්ථකව කටයුතු කිරීම සඳහා ඔබට විවිධ ‘මම’ යන සංකල්ප භාවිතා කළ හැකි අතර, ඒවා තවදුරටත් ප්‍රයෝජනවත් නොවන විට අතහැර දැමිය හැක.



ප්‍රතිවිරුද්ධ වගකීම්: ලෝකය සහ චතුරාර්ය සත්‍යය

ලෝකයේ බැඳීම්

ඊගෝව ආරක්ෂා කිරීම

දේවල් රැස් කිරීම

තර්ක දිනීම

ප්‍රතිඵලය: ආතතිය සහ දුක

චතුරාර්ය සත්‍යයේ වගකීම්

දුක අවබෝධ කිරීම

දුකට හේතුව අත්හැරීම

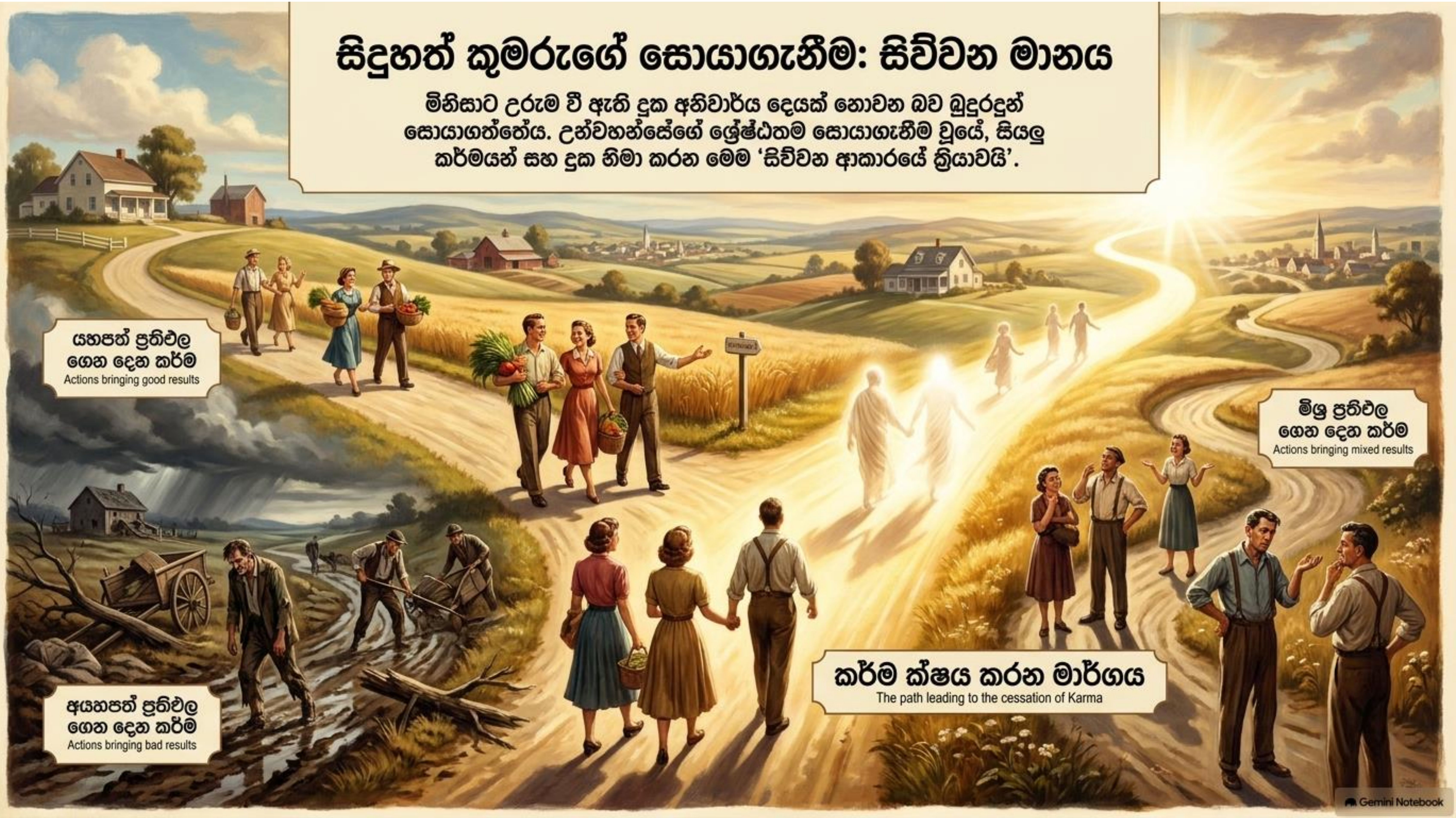
දුක නැති කිරීම පසක් කිරීම

දුක නැති කිරීමේ මාර්ගය වැඩීම

ප්‍රතිඵලය: විමුක්තිය

සිදුහත් කුමරුගේ සොයාගැනීම: සිව්වන මානය

මිනිසාට උරුම වී ඇති දුක අනිවාර්ය දෙයක් නොවන බව බුදුරදුන් සොයාගත්තේය. උන්වහන්සේගේ ශ්‍රේෂ්ඨතම සොයාගැනීම වූයේ, සියලු කර්මයන් සහ දුක නිමා කරන මෙම 'සිව්වන ආකාරයේ ක්‍රියාවයි'.



යහපත් ප්‍රතිඵල ගෙන දෙන කර්ම
Actions bringing good results

අයහපත් ප්‍රතිඵල ගෙන දෙන කර්ම
Actions bringing bad results

කර්ම ක්ෂය කරන මාර්ගය
The path leading to the cessation of Karma

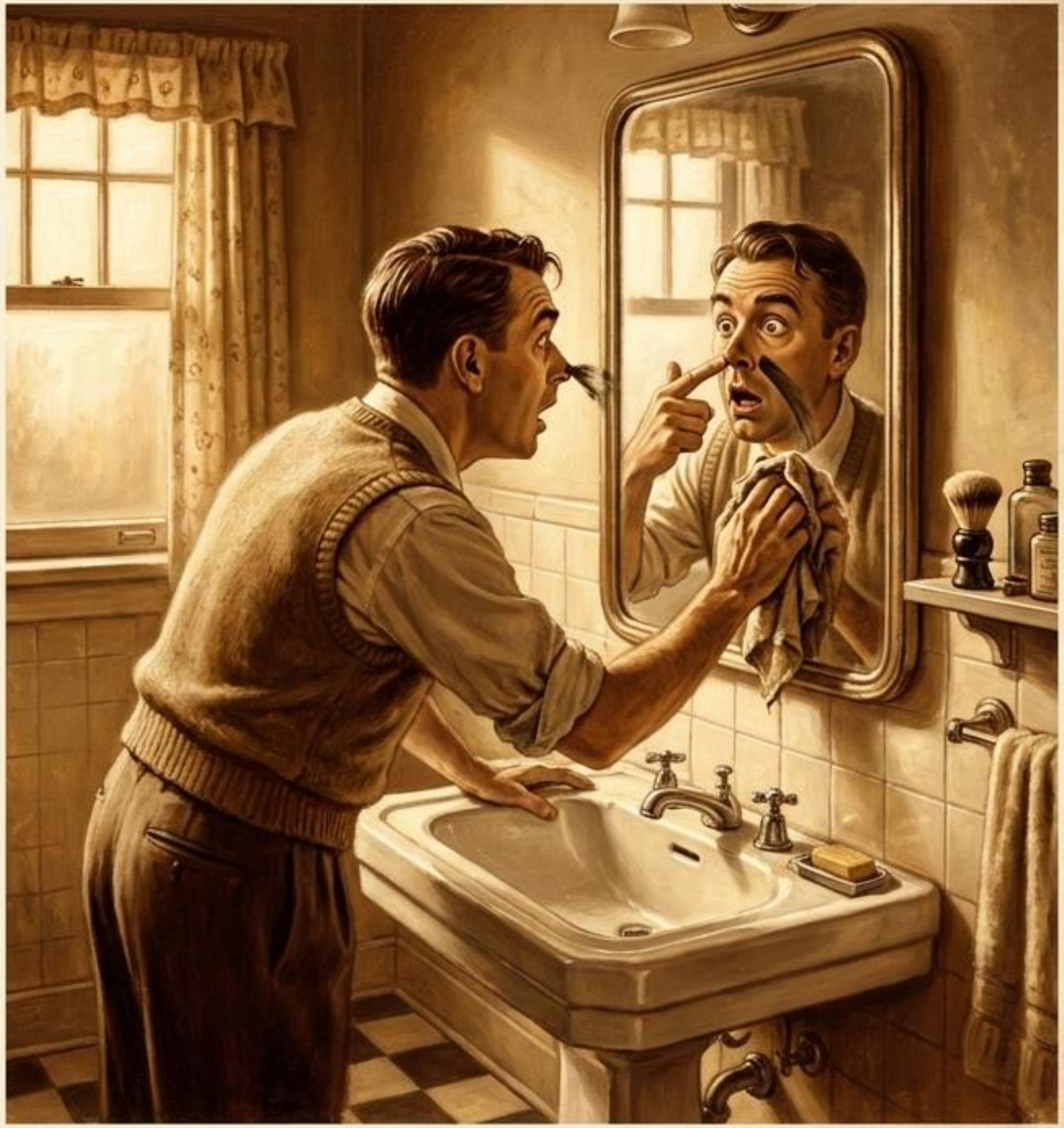
මිශ්‍ර ප්‍රතිඵල ගෙන දෙන කර්ම
Actions bringing mixed results

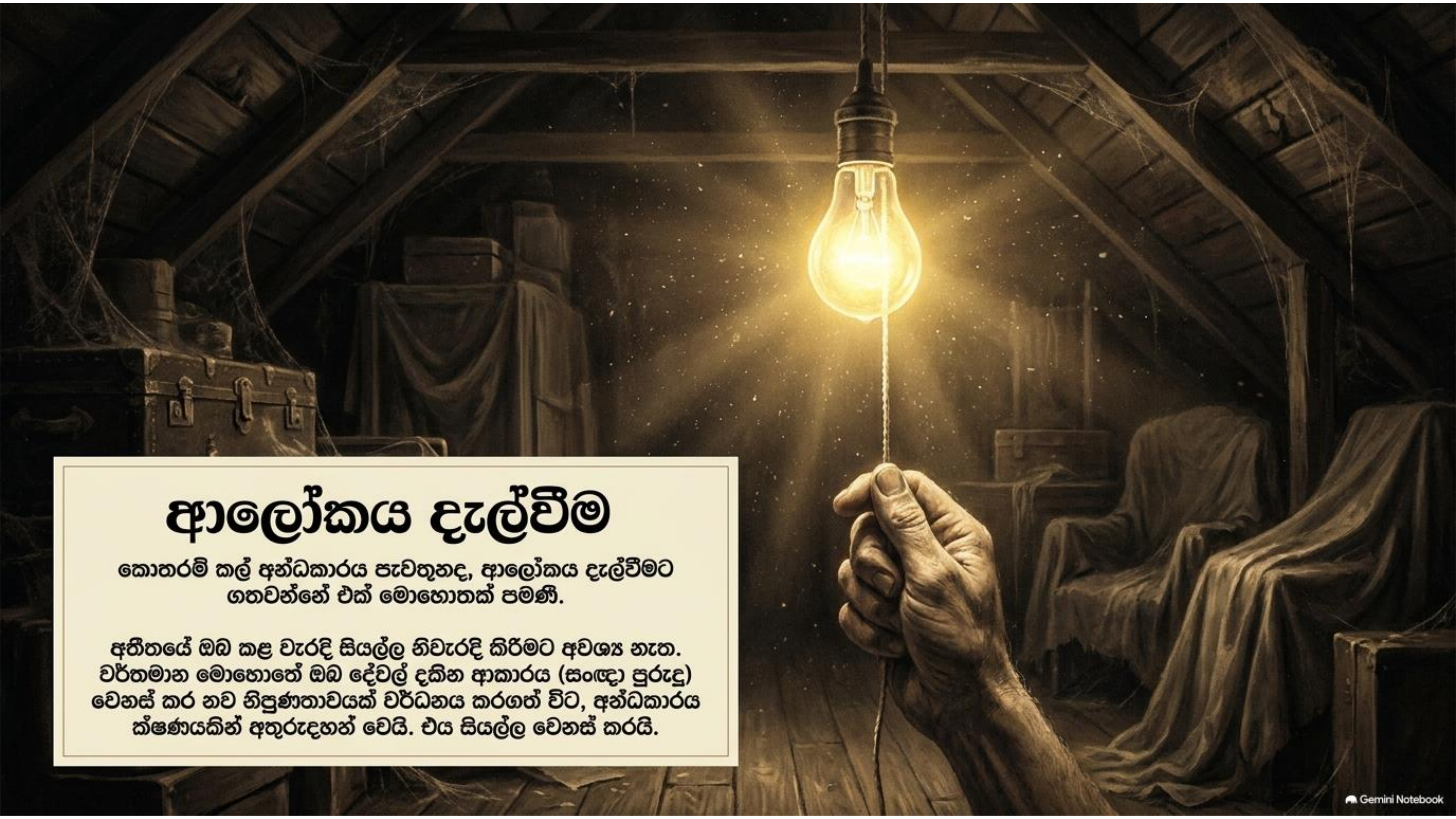
සමාධිය තුළින් සංඥාව හැඩගැස්වීම

අප සමාධිය දියුණු කරන විට, එය අපගේ සංඥාවන් හැඩගස්වයි. ආශ්වාසය මුළු ශරීරය පුරාම පැතිරෙන බව හෝ අනන්ත ආකාශය පිළිබඳව අවධානය යොමු කිරීමෙන්, සංඥාවට කෙතරම් බලයක් ඇත්දැයි අපට ප්‍රායෝගිකව අත්විඳිය හැක.
අවසානයේදී අපට එයද අත්හැරිය හැක.

මේ කුණු කාගේද?

ලෝකයේ මිනිසුන් නොයෙක් ආකාරයේ වැරදි සහ නරක දේවල් කරන බව සැබෑවකි. නමුත් ඔබේ මානසික සාමය අන් අයගේ හැසිරීම මත රඳා පවතී නම්, ඔබ සදහටම වවුලෙකි. දවස පුරා ඔබ එකතු කරගන්නා කසළවලින් වැඩි ප්‍රමාණයක්, ඔබ විසින්ම නිර්මාණය කරගත් දේවල් බව වටහාගන්න.





ආලෝකය දැල්වීම

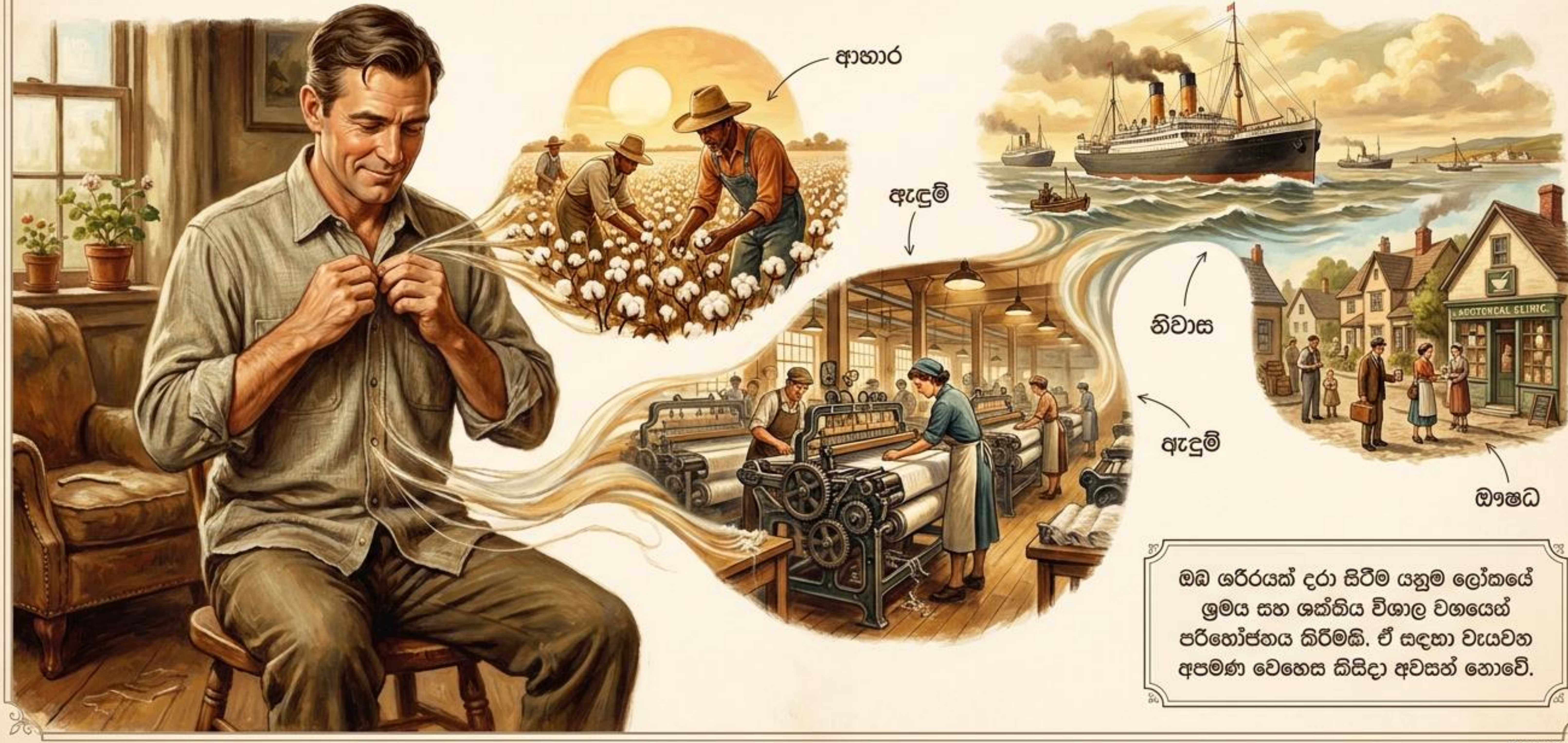
කොතරම් කල් අන්ධකාරය පැවතුනද, ආලෝකය දැල්වීමට ගතවන්නේ එක් මොහොතක් පමණී.

අතීතයේ ඔබ කළ වැරදි සියල්ල නිවැරදි කිරීමට අවශ්‍ය නැත. වර්තමාන මොහොතේ ඔබ දේවල් දකින ආකාරය (සංඥා පුරුදු) වෙනස් කර නව නිපුණතාවයක් වර්ධනය කරගත් විට, අන්ධකාරය ක්ෂණයකින් අතුරුදහන් වෙයි. එය සියල්ල වෙනස් කරයි.

ශරීරයේ සැබෑ අරුත

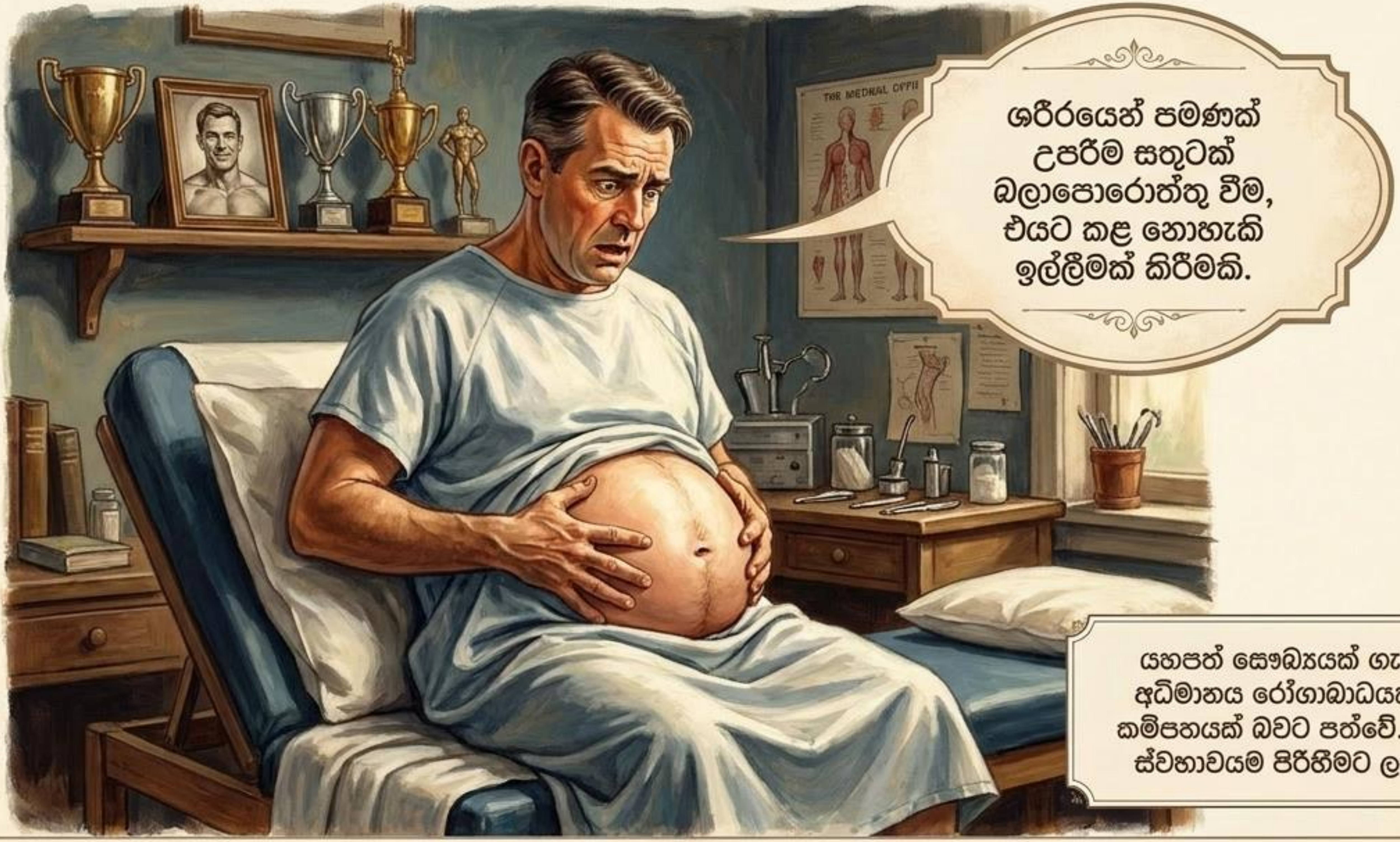
අනන්ත වූ බරකින් මිදී නිදහසේ
උත්තරීතර මෙවලම කරා

ජීවත්වීම යනු අඛණ්ඩව ගොඩනැගීමකි


ආහාර
ඇඳුම්
නිවාස
ඇඳුම්
ඖෂධ

ඔබ ශරීරයක් දරා සිටීම යනුම ලෝකයේ ශ්‍රමය සහ ශක්තිය විශාල වශයෙන් පරිභෝජනය කිරීමකි. ඒ සඳහා වැයවන අපමණ වෙහෙස කිසිදා අවසන් නොවේ.

යථාර්ථවාදී නොවන අපේක්ෂාවල සිරවීම

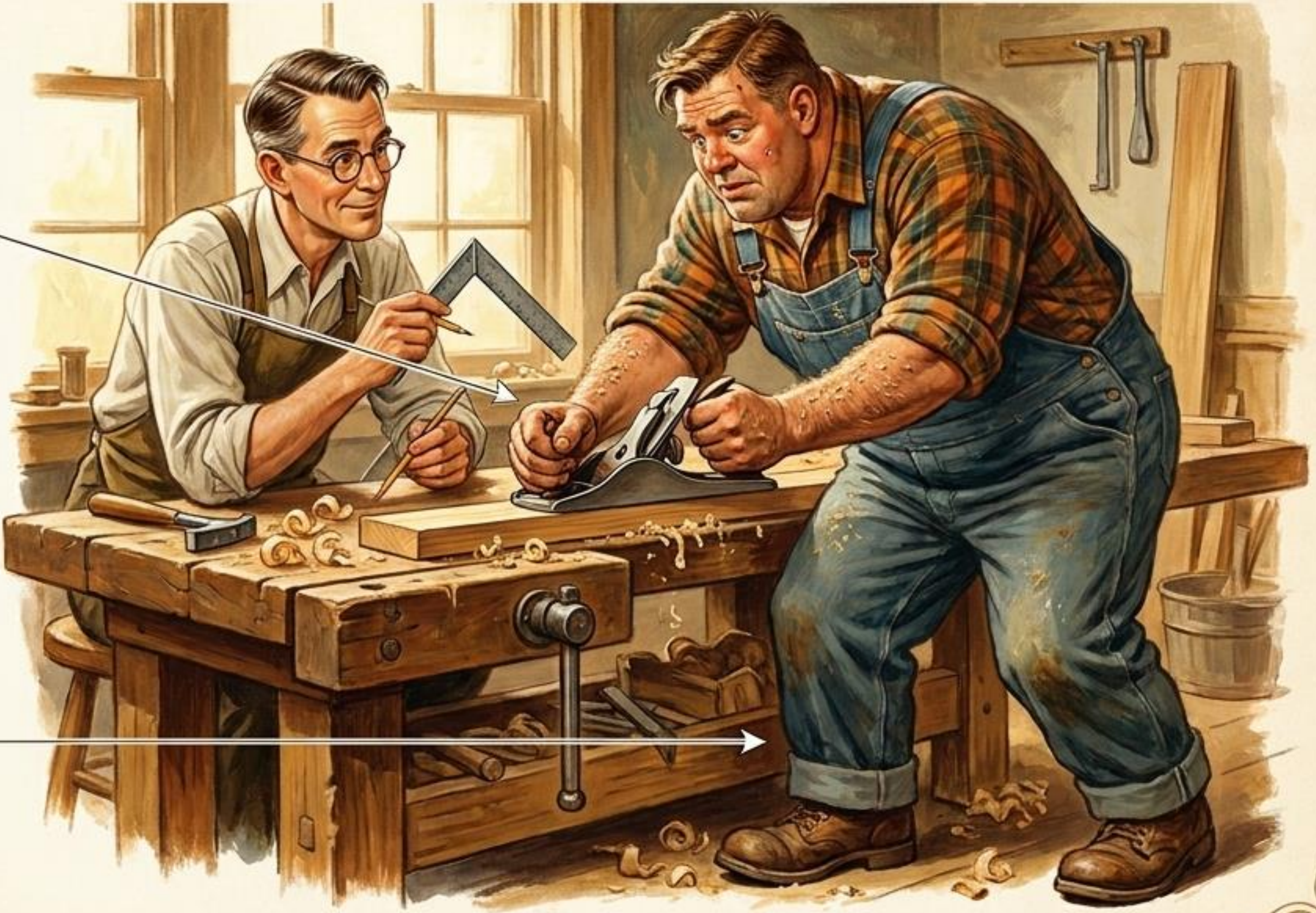

ශරීරයෙන් පමණක් උපරිම සතුටක් බලාපොරොත්තු වීම, එයට කළ නොහැකි ඉල්ලීමක් කිරීමකි.

යහපත් සෞඛ්‍යයක් ගැන ඇති අධිමානය රෝගාබාධයකදී දැඩි කම්පහයක් බවට පත්වේ. ශරීරයේ ස්වභාවයම පිරිහීමට ලක්වීමයි.

දෘෂ්ටිකෝණය වෙනස් කිරීම

ශරීරය ඉලක්කයක් ලෙස	ශරීරය මෙවලමක් ලෙස
අභිමානයක් සහ ආඩම්බරයක් ඇති කරයි	ජීවිතයේ සමබරතාවය ගොඩනගයි
රෝගාබාධවලදී දැඩි කම්පනයට පත් කරයි	ශරීරයේ පිරිහීමට මනස කල්තියා සූදානම් කරයි
අවසානයේ අන් අයට විශාල බරක් වේ	උසස් සතුටක් කරා ගෙන යන වාහනයක් වේ

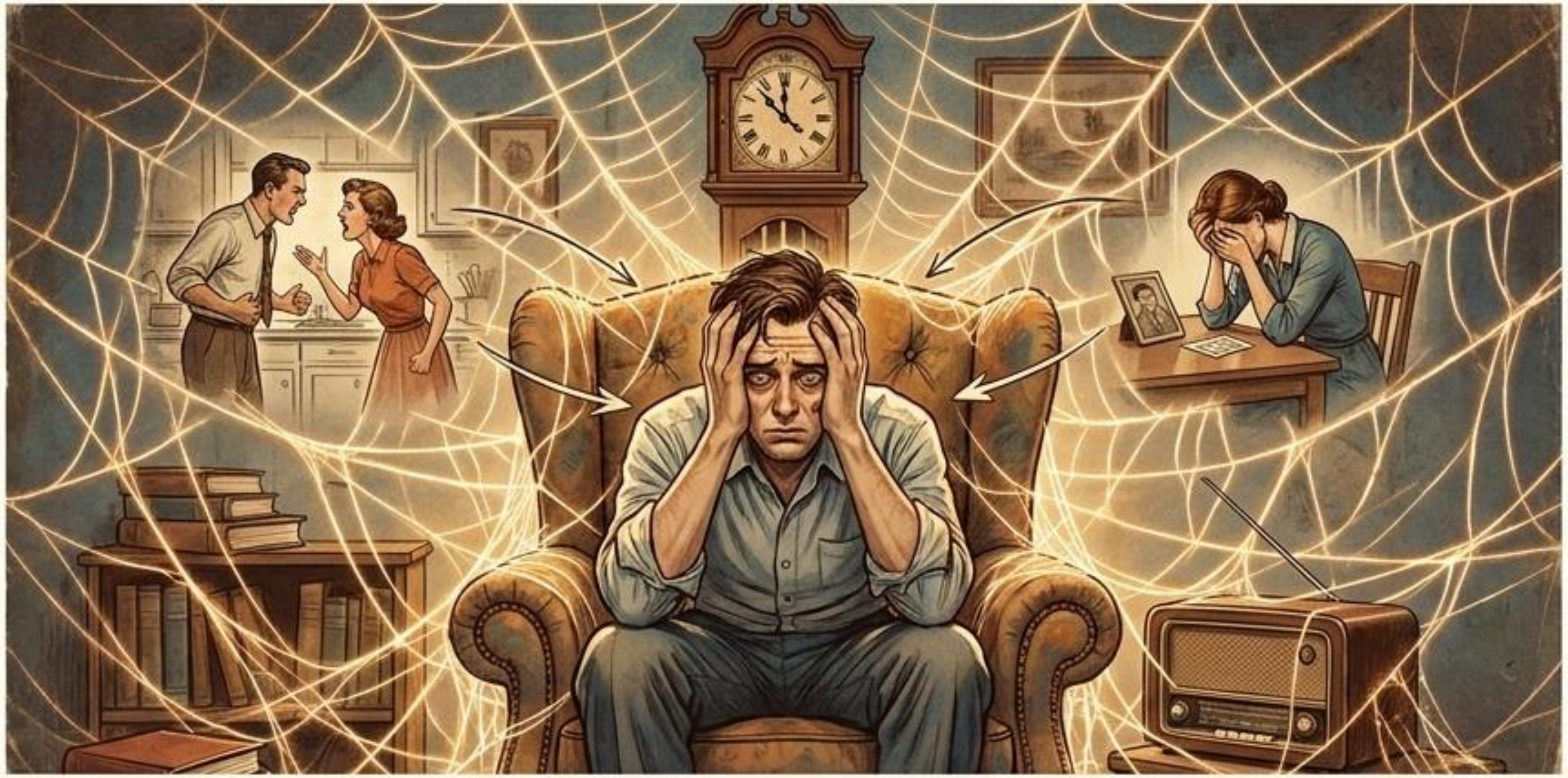
ශරීරය සමග මිතුරු වීම



දුර්වලතා පිළිගැනීම:
ලෙඩවීම සහ වයසට යාම
ශරීරයේ ස්වභාවයයි. එයින්
වැඩි යමක්
බලාපොරොත්තු නොවන්න.

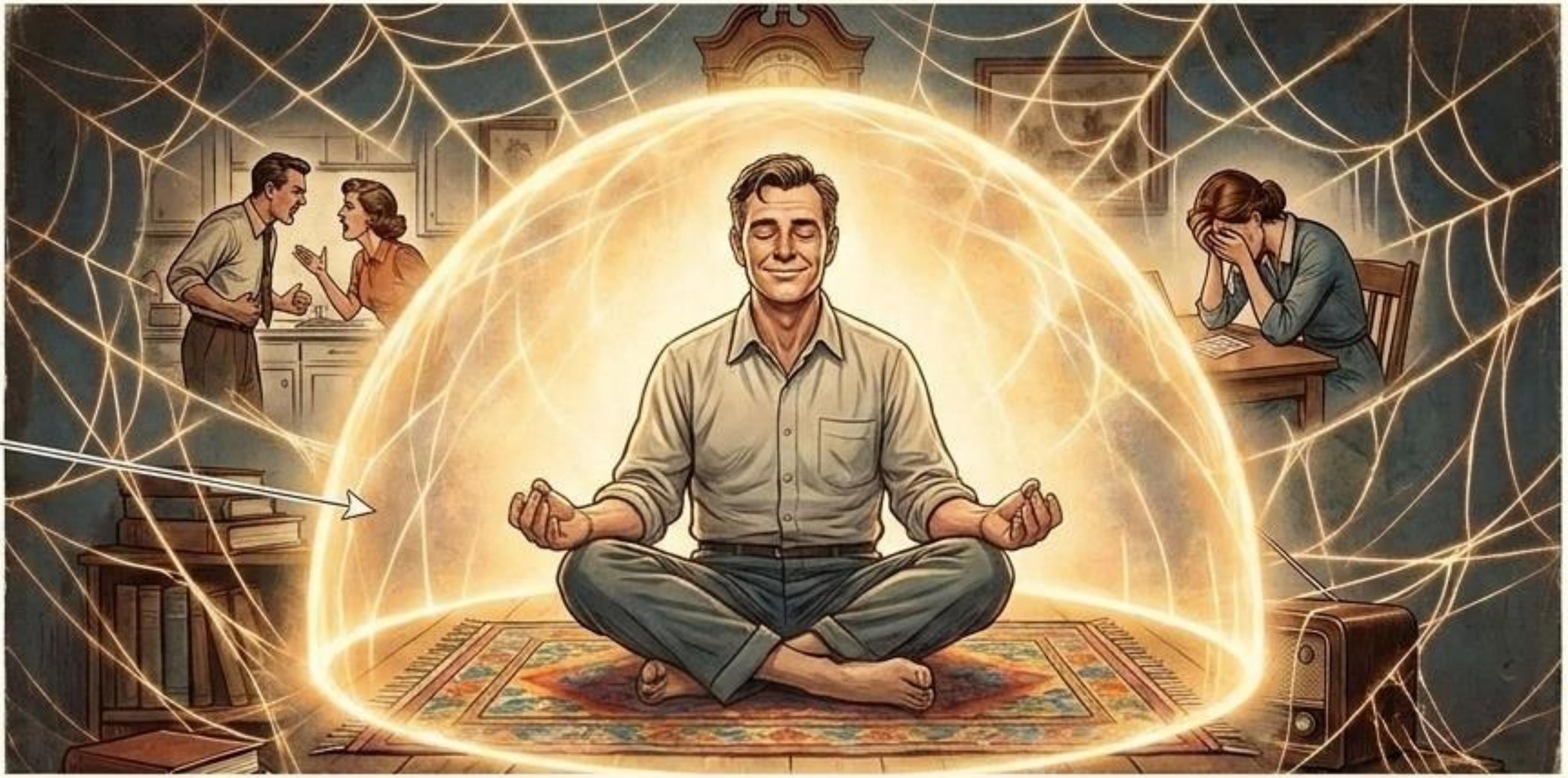
ශක්තීන් භාවිතා කිරීම:
ලෝකය තුළ මනස රඳවා
තබා ගැනීමට ඇති හොඳම
නැංගුරම ශරීරයයි.

මනසේ මකුළු දැල



අපගේ ජීවිතය නිර්මාණය වී ඇත්තේ කතන්දර වලිනි. මනස විසින් ගොතනු ලබන මෙම නිමක් නැති කතන්දර බොහෝ විට අපවම සිරකරන, දුක නිර්මාණය කරන මකුළු දැල් බවට පත්වේ.

ශරීරය නමැති දූපත

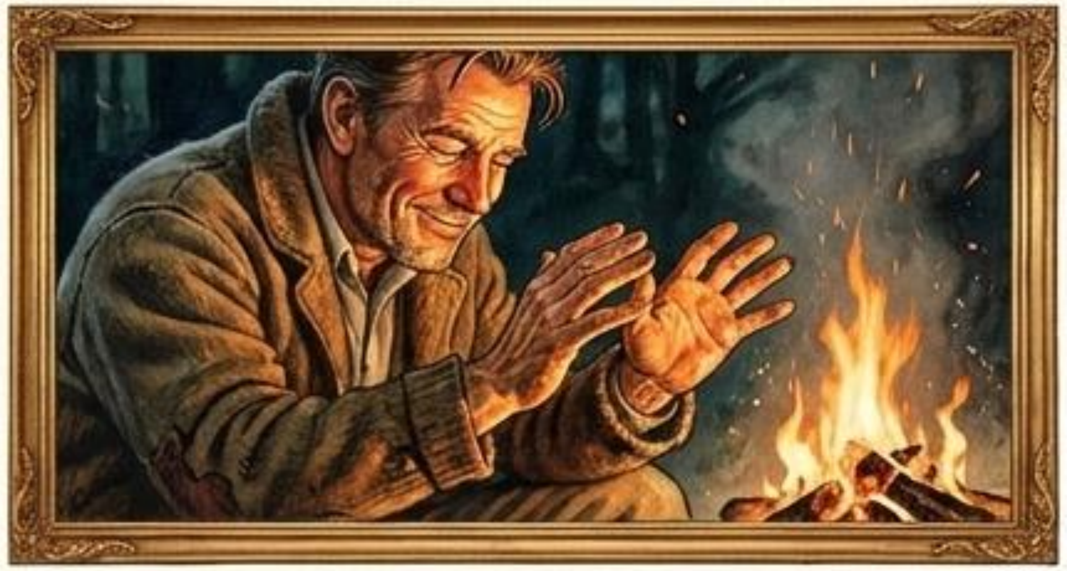


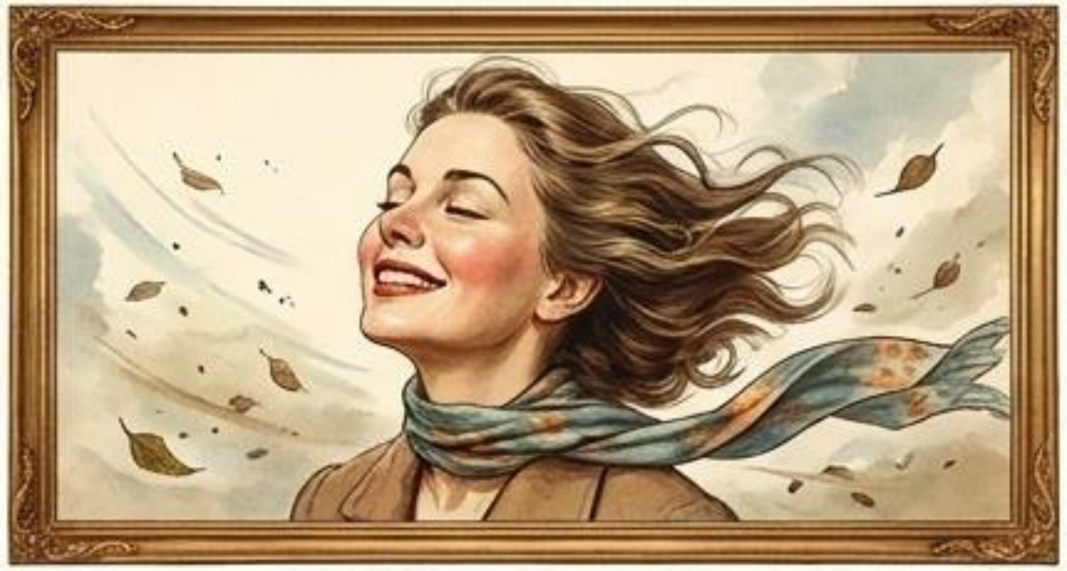
ආරක්ෂිත කලාපය

හුස්මට ඇත්තේ එක් කතන්දරයක් පමණි: එය ඇතුලට යයි, පිටතට එයි. එය පහසුය, නැතහොත් අපහසුය. එය මනසේ කතන්දර දියකර හරින, ඔබටම වෙන්වූ දූපතකි.

පළමු මෙවලම: සතර මහා හූත

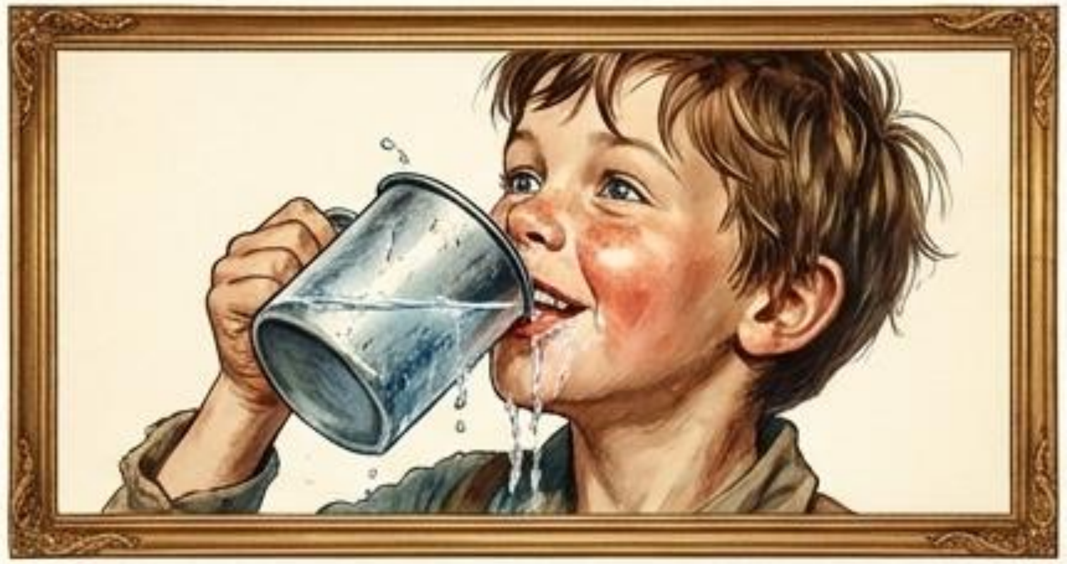
තේජෝ
(උෂ්ණත්වය)

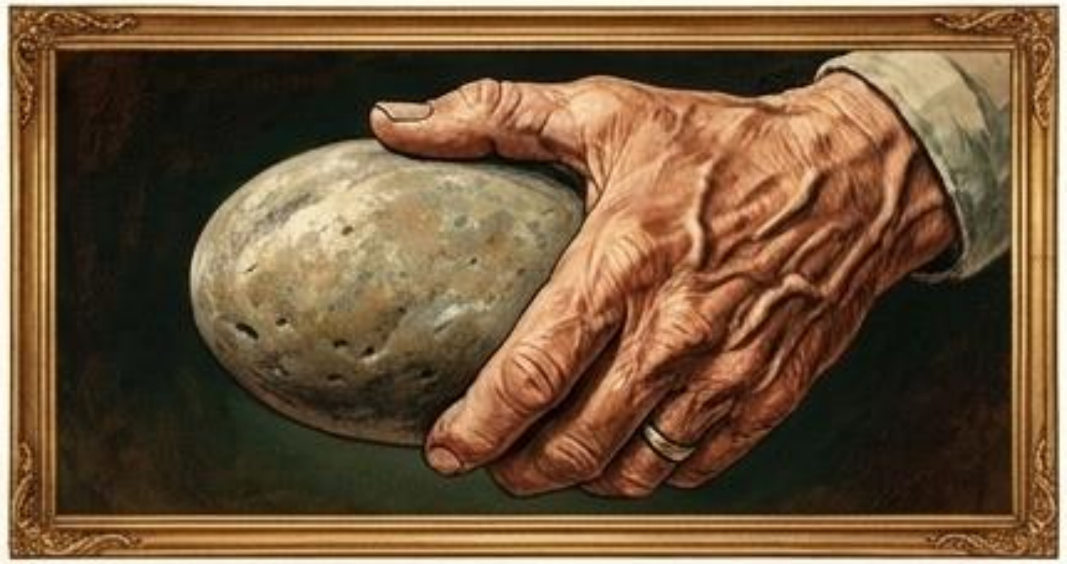




වායෝ
(චලනය)

ආපෝ
(ද්‍රව/සිසිලස)

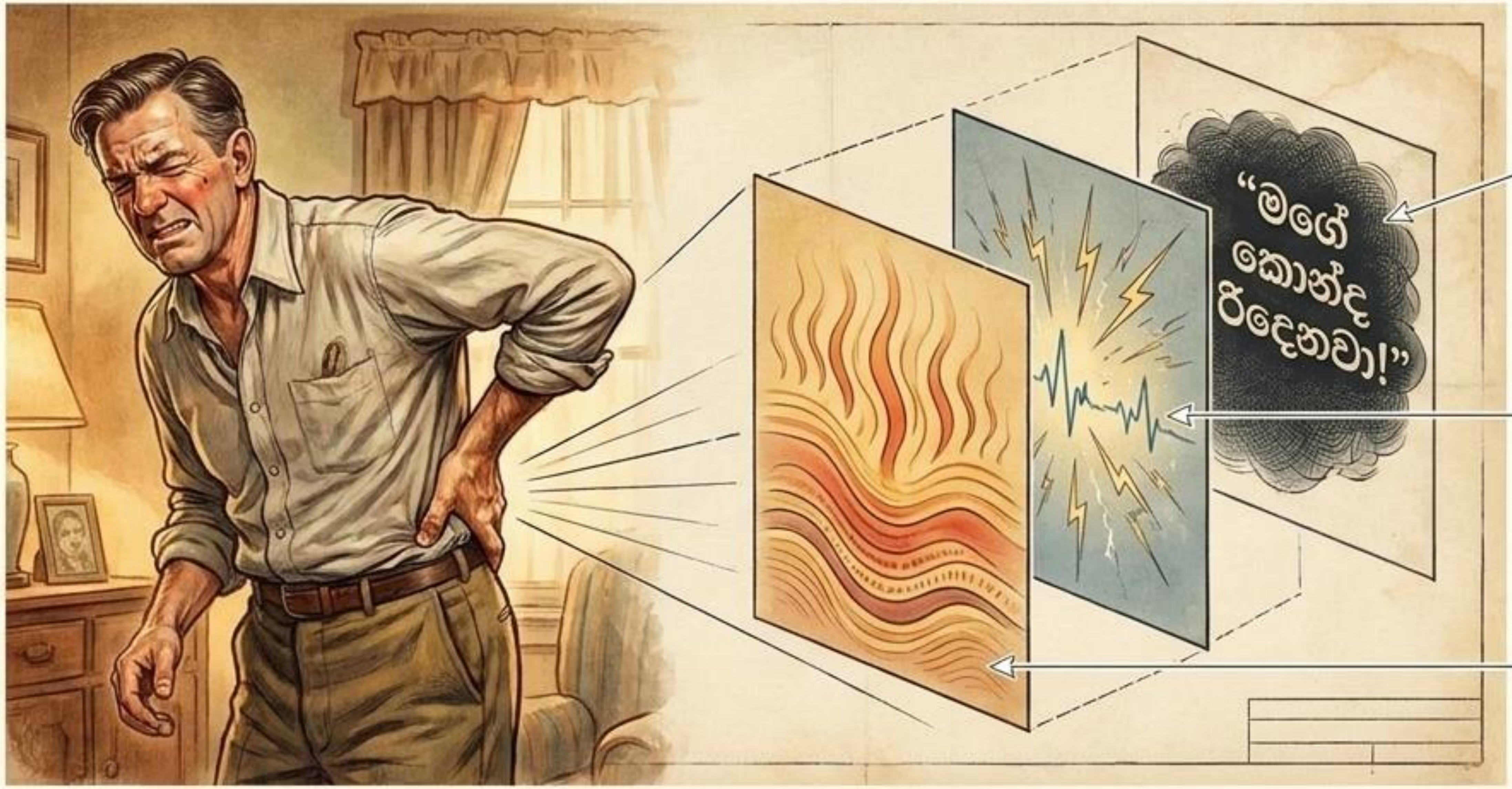




පඨවි
(ඝන/බර)

මෙම මූලික සංවේදනයන් කෙරෙහි පමණක් අවධානය යොමු කිරීමෙන් මනසේ කතන්දර ගෙතීම නතර වේ.

දෙවන මෙවලම: වේදනාව විග්‍රහ කිරීම



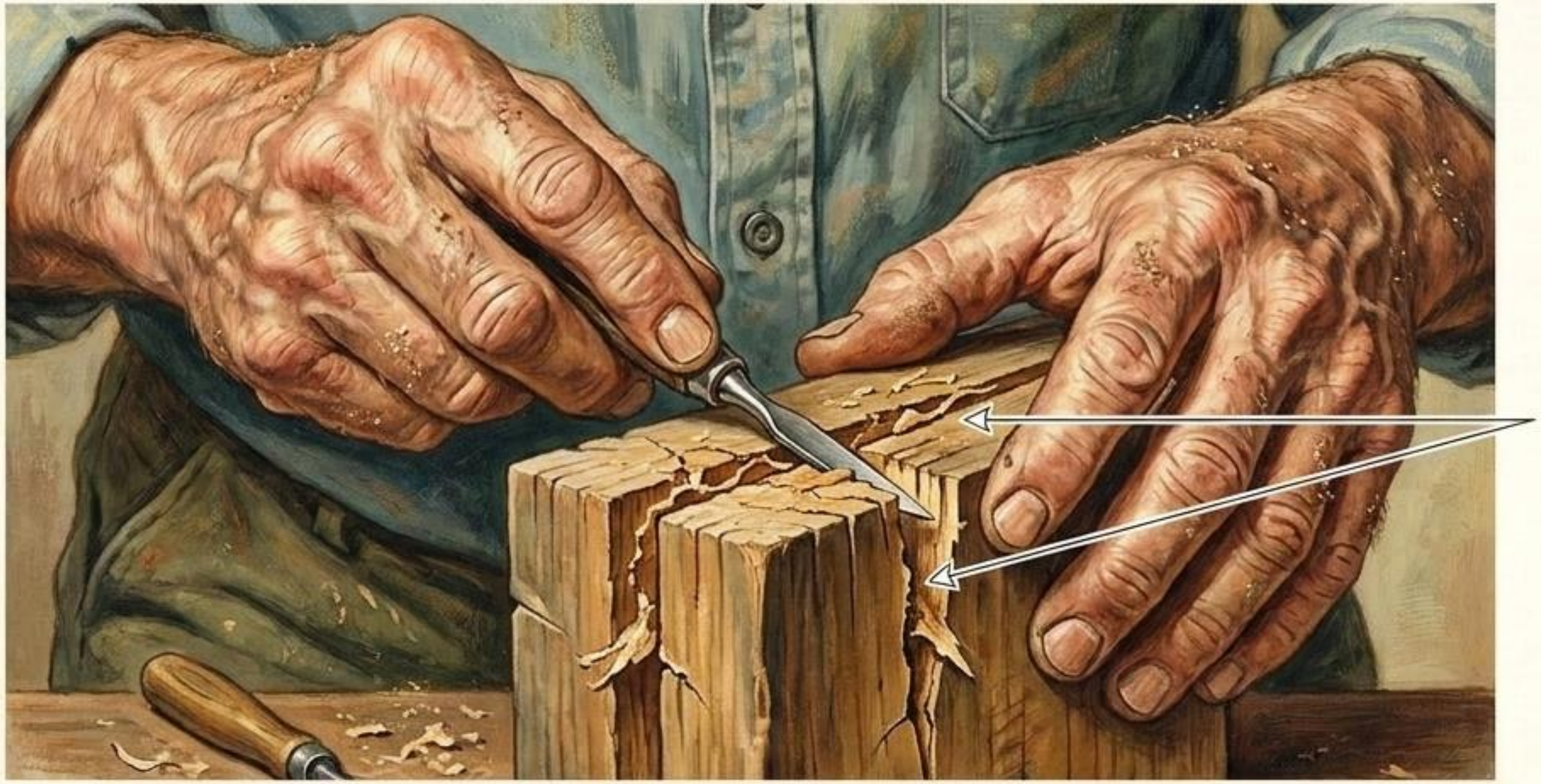
මනසේ ලේබලය
("මගේ කොන්ද රිදෙනවා!")

ක්ෂණික වේදනා සංවේදන
(ඇතිවී නැතිවී යන)

භෞතික මූලද්‍රව්‍ය
(උණුසුම සහ තද බව)

වේදනාව යනු ඝන වස්තුවක් නොවේ; එය එකට ඇලී ඇති සංවේදන සහ ලේබල් සමූහයකි.

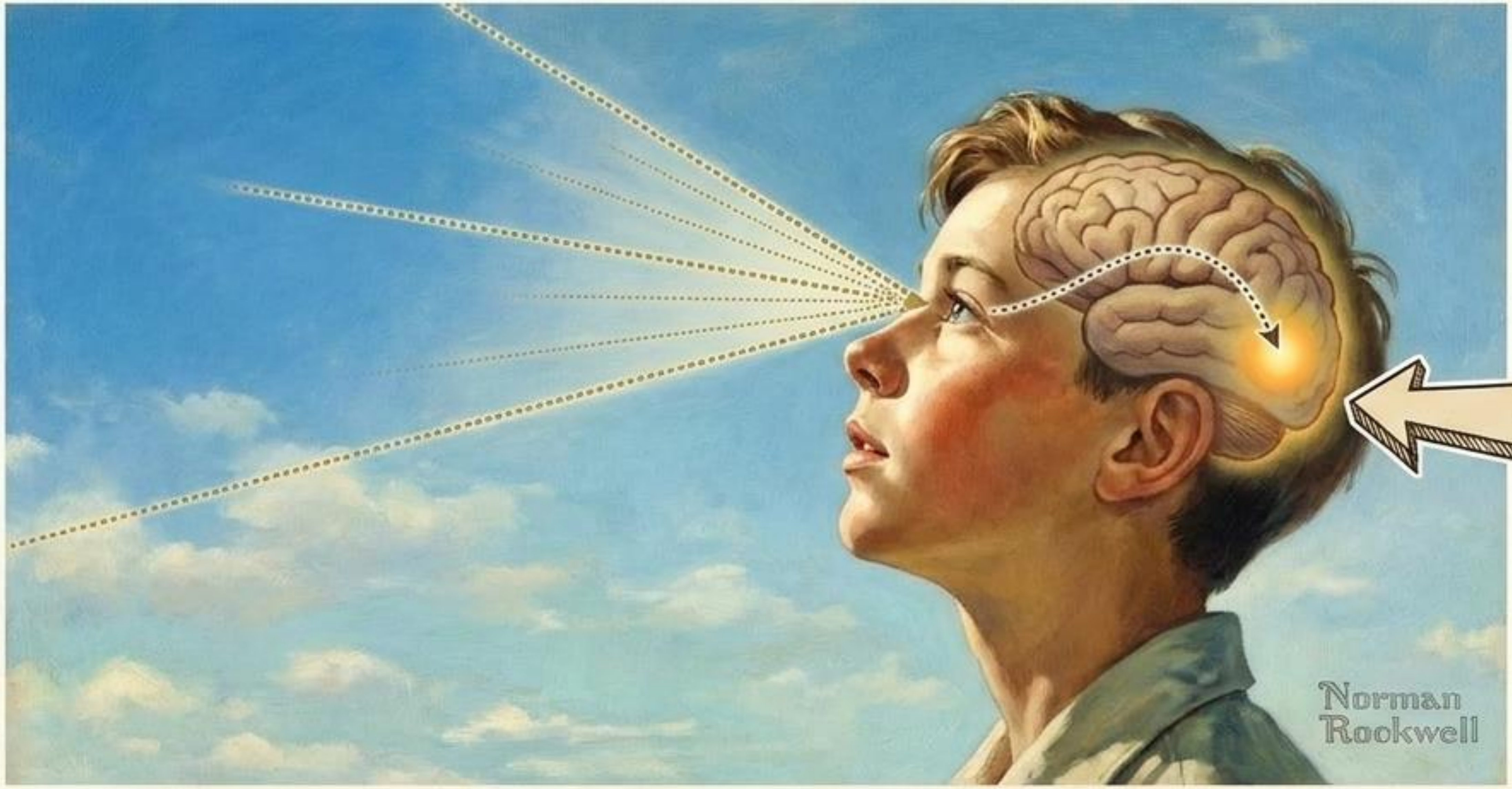
උපකල්පන ගැලවීම



මනසේ ලේබල්
(සඤ්ඤා)
ඉවත් කිරීම

වේදනාව ක්ෂණිකය. භෞතික සංවේදනයෙන් මනසේ ලේබලය ගැලවූ විට, වේදනාවට ඇති බිය සහ දුක සම්පූර්ණයෙන්ම පහව යයි.

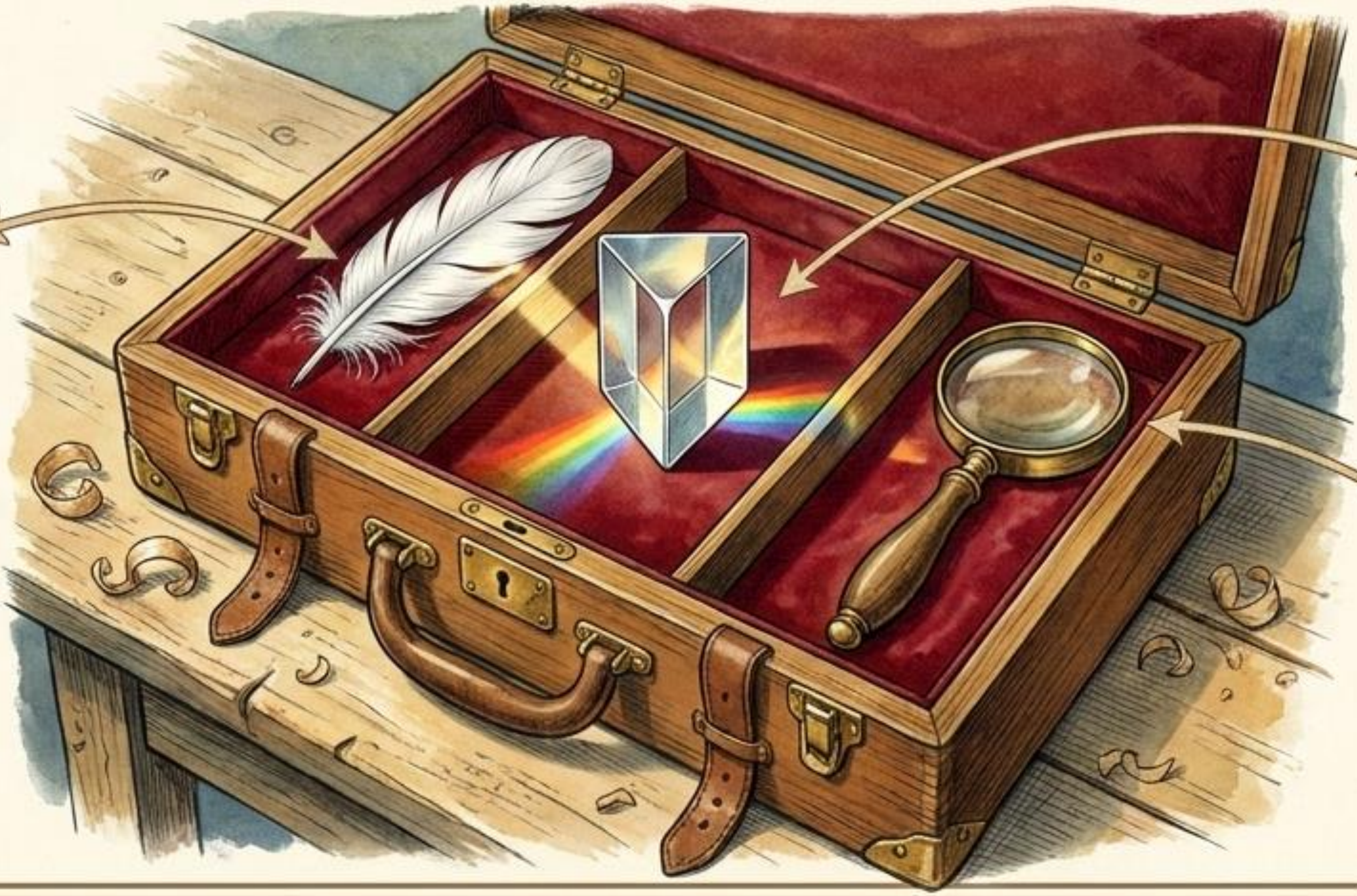
අත්දැකීම්වල සැබෑ රාමුව


Norman
Rockwell

නිල් පැහැය
පැහැය පවතින්නේ
ඔබේ මනසේ
ප්‍රතිචාරයක් ලෙස
පමණි.

රූප, ශබ්ද, ගන්ධ සියල්ල අත්දකින්නේ ශරීරය තුළින්මය. මෙම යථාර්ථය අවබෝධ කරගත් විට, බාහිර ලෝකයේ සිදුවීම් හමුවේ මනස කිසිදා නොසැලී පවතී.

ප්‍රවීණ ශිල්පියාගේ මෙවලම් පෙට්ටිය



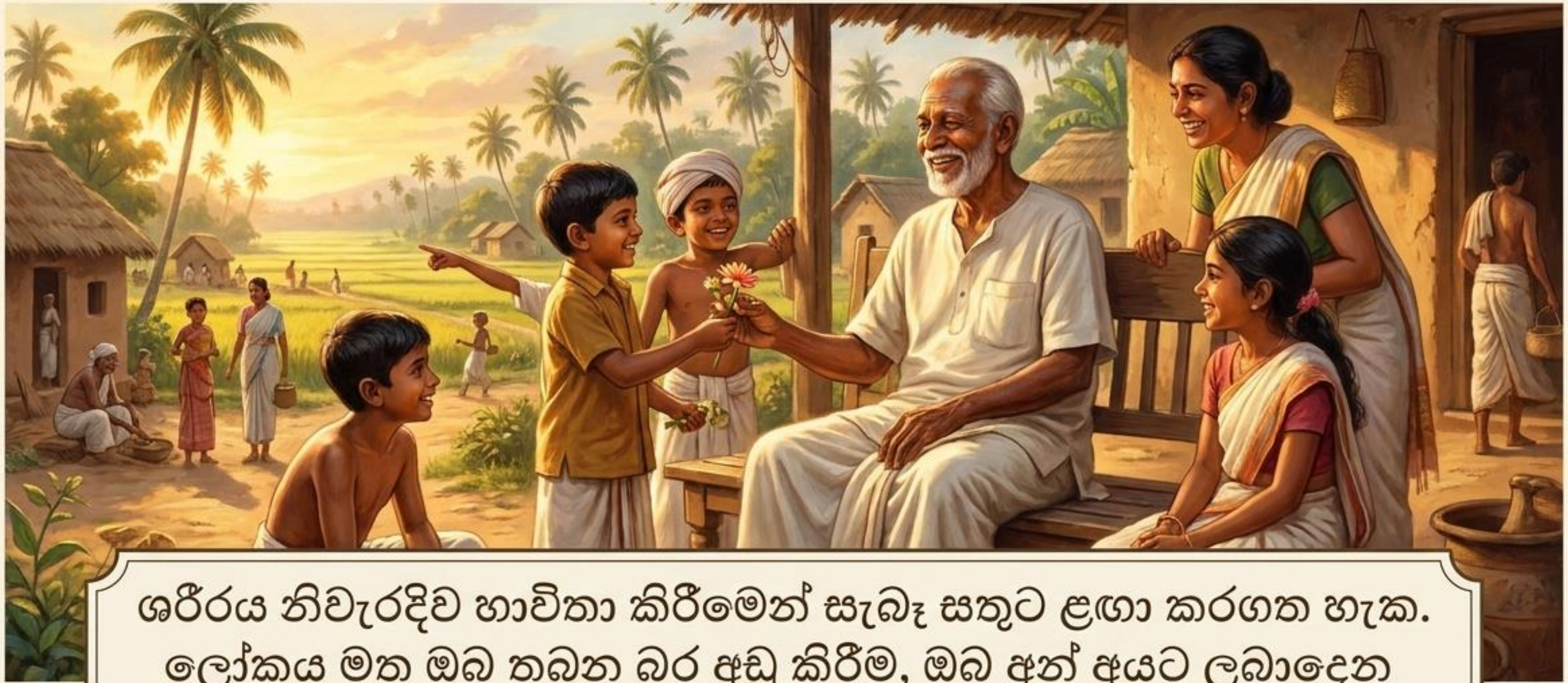
හුස්ම -
කතන්දර වලින්
මිදීමට

සතර මහා හූත -
වර්තමානයට
හැංගුරම් ලෑමට

විදර්ශනාව -
වේදනාව වෙන් කර
හඳුනාගැනීමට

ඔබ ප්‍රගුණ කරන මෙවලම් ප්‍රමාණය වැඩි වන තරමට, ජීවිතයේ පැමිණෙන ඕනෑම අභියෝගයකට මුහුණ දීමේ හැකියාව ශක්තිමත් වේ.

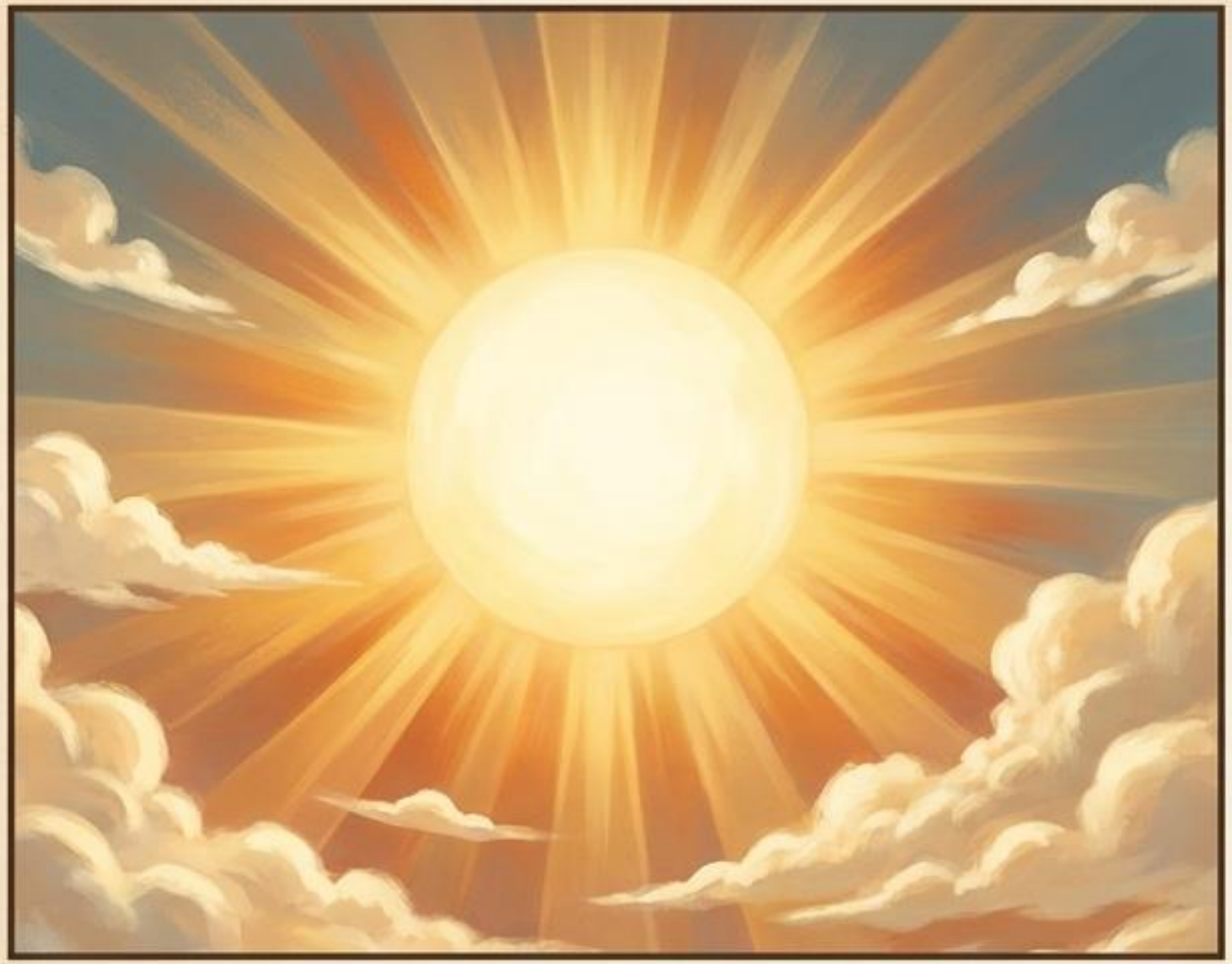
උත්තරීතර පරිත්‍යාගය



ශරීරය නිවැරදිව භාවිතා කිරීමෙන් සැබෑ සතුට ළඟා කරගත හැක.
ලෝකය මත ඔබ තබන බර අඩු කිරීම, ඔබ අන් අයට ලබාදෙන
විශාලතම තෑග්ගයි.

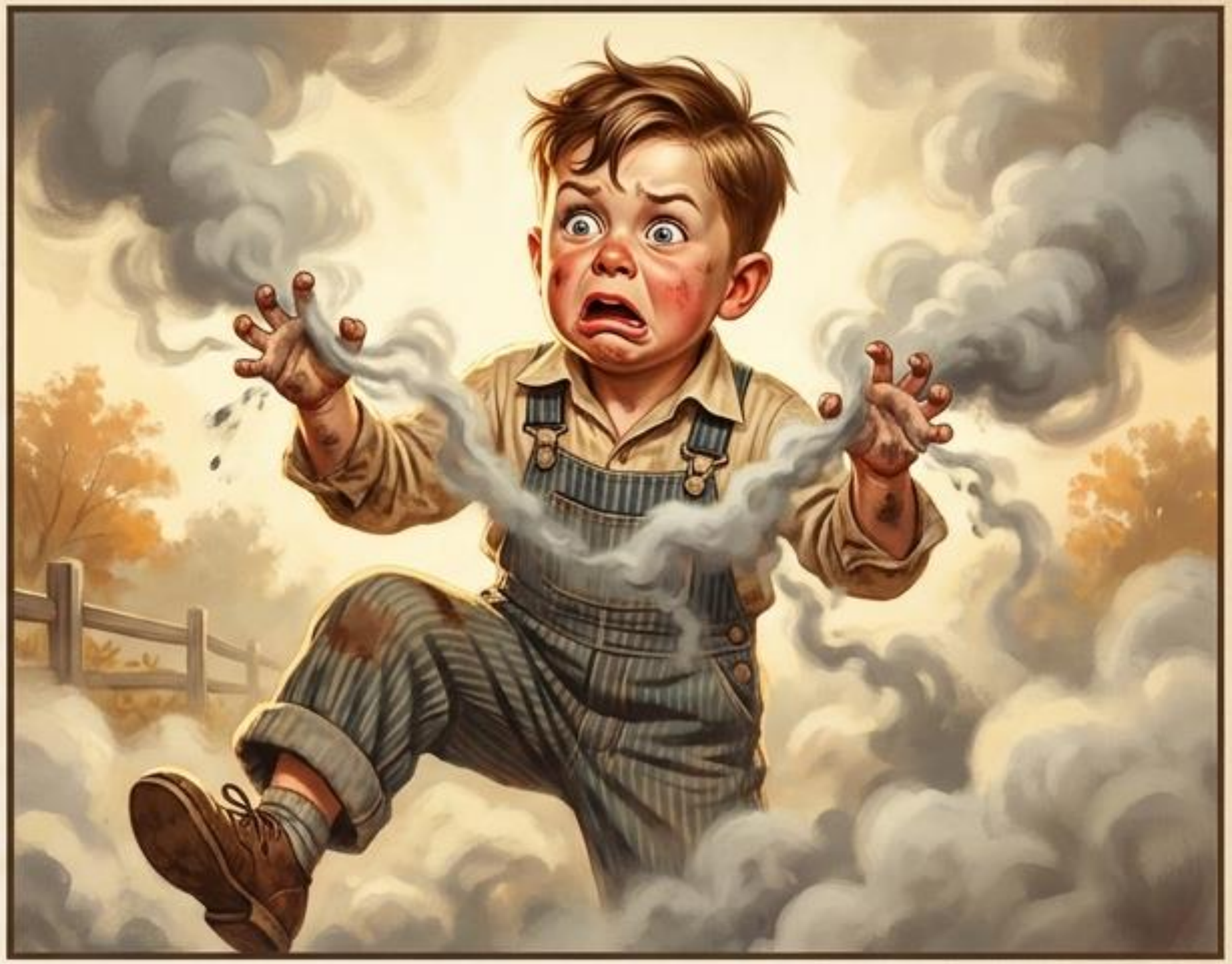
අඳුරට එරෙහි සටන

මනස ස්වයං-නිර්මිත දුකින් මුදා ගැනීමේ
උපායමාර්ගික මාර්ගෝපදේශයක්.



ප්‍රභාස්වර සිත (The Luminous Mind)

බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළ පරිදි මනස ස්වභාවයෙන්ම ප්‍රභාස්වරය. සිතට දැනගැනීමේ හැකියාවක් ඇති බැවින් එය දියුණු කළ හැකිය.



වලාකුළු සමග සටන (Fighting Clouds)

කෙලෙස් (defilements) යනු සූර්යයා වසන් කරන වලාකුළු වැනිය. සිතුවිලි සහ හැඟීම් සමග සෘජුව සටන් කිරීමට යාම, වලාකුළු කඩුවකින් කැපීමට යාමක් මෙන් න්ඃඵල ක්‍රියාවකි.

1 වන අදියර: නිවැරදි සටන තෝරා ගැනීම

ඔබ සුළු දේවල් සඳහා ශ්‍රමය වැය කළහොත්, වැදගත් සටන සඳහා ඔබට ශක්තියක් ඉතිරි නොවේ. අපගේ සියලු එක් මූලික ගැටලුවකට යොමු කළ යුතුය.

අපි සතුට සහ යහපත අපේක්ෂාවෙන් කටයුතු කළත්, අපටත් අන් අයටත් අයටත් දුකක් ගෙන දෛැන දේවල්ම දිගින් දිගටම කරන්නේ ඇයි?

අභ්‍යන්තර යුද්ධයේ කුළුණු 3
(The 3 Pillars of the Internal War)

ඉලක්කය
(The Objective)

නිවැරදි දැක්ම (Right View) තුළින් සැබෑ ගැටලුව හඳුනා ගැනීම.

බලකොටුව
(The Stronghold)

සමාධිය (Concentration) තුළින් පසුබැසීමට ආරක්ෂිත ස්ථානයක් ගොඩනැගීම.

අවිය
(The Weapon)

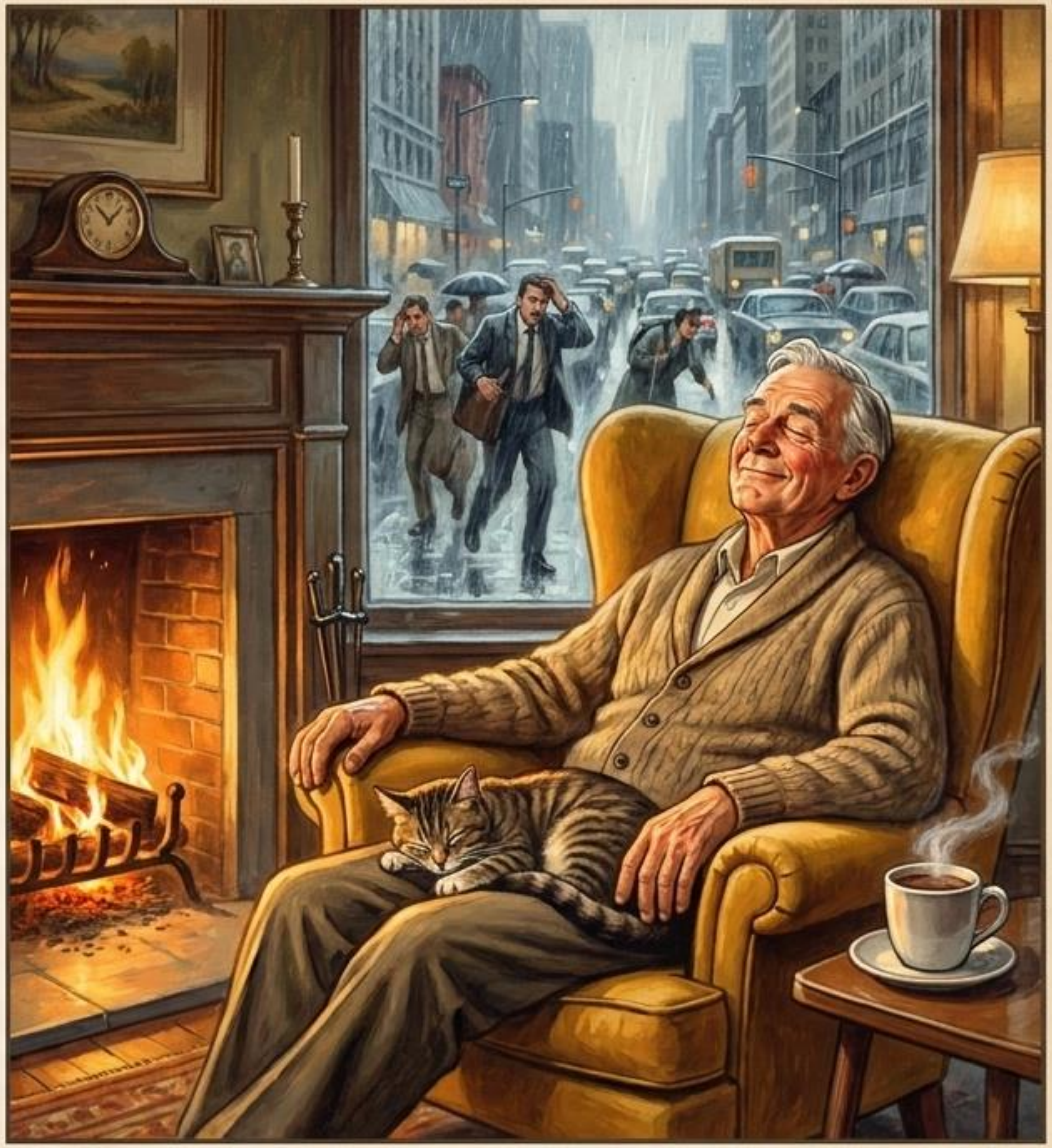
ප්‍රඥාව නැමැති කඩුවෙන් (Sword of Insight) මානසික බැඳීම් සිඳ දැමීම.

2 වන අදියර: ඔබගේ ආරක්ෂීත බලකොටුව ගොඩනැගීම

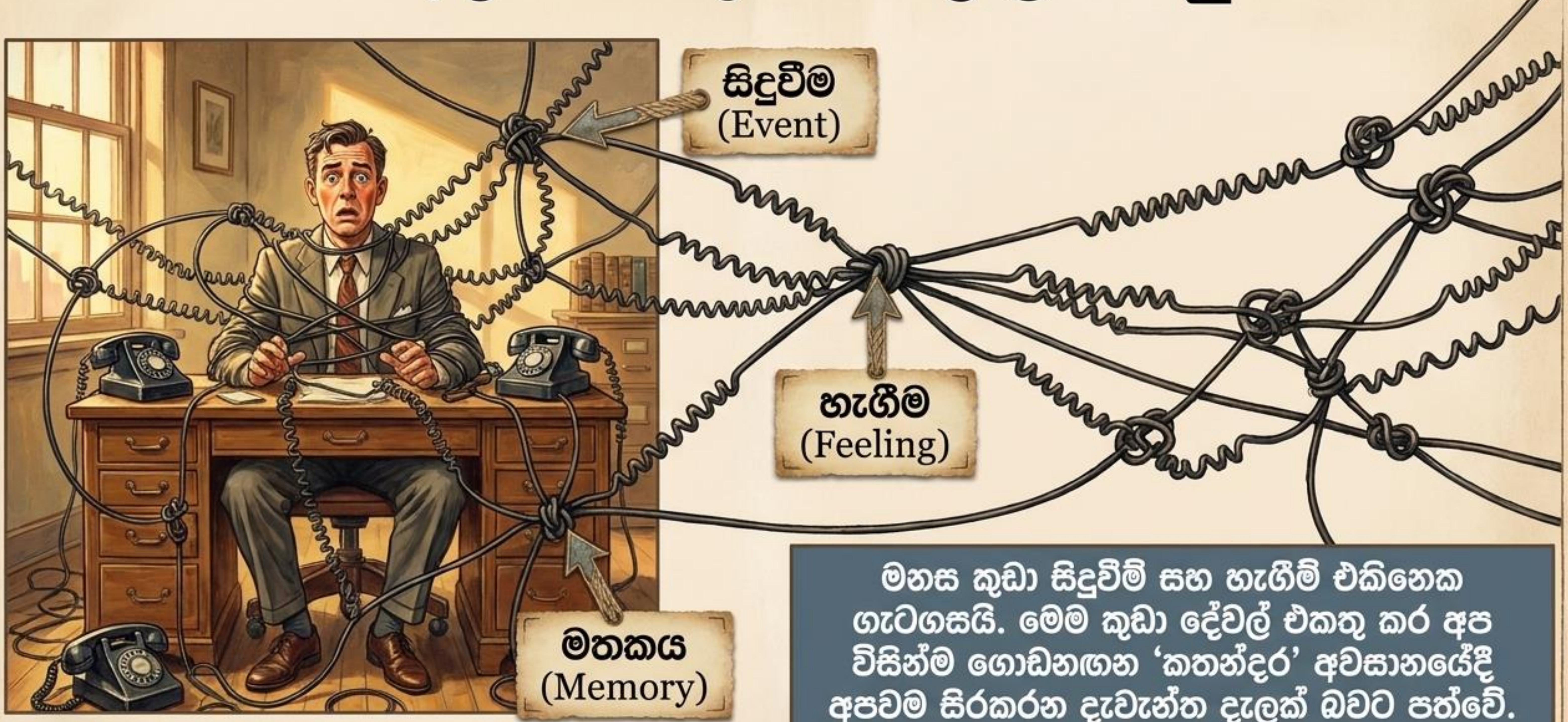
සතුරා ප්‍රබල වන විට ඔබට උපායමාර්ගිකව පසුබැසීමට ආරක්ෂිත ස්ථානයක් අවශ්‍ය වේ. එය ඔබේ වර්තමාන මොහොත සහ හුස්මයි.

1. ඇැදු ඓත්න් ඵදුත්ම.

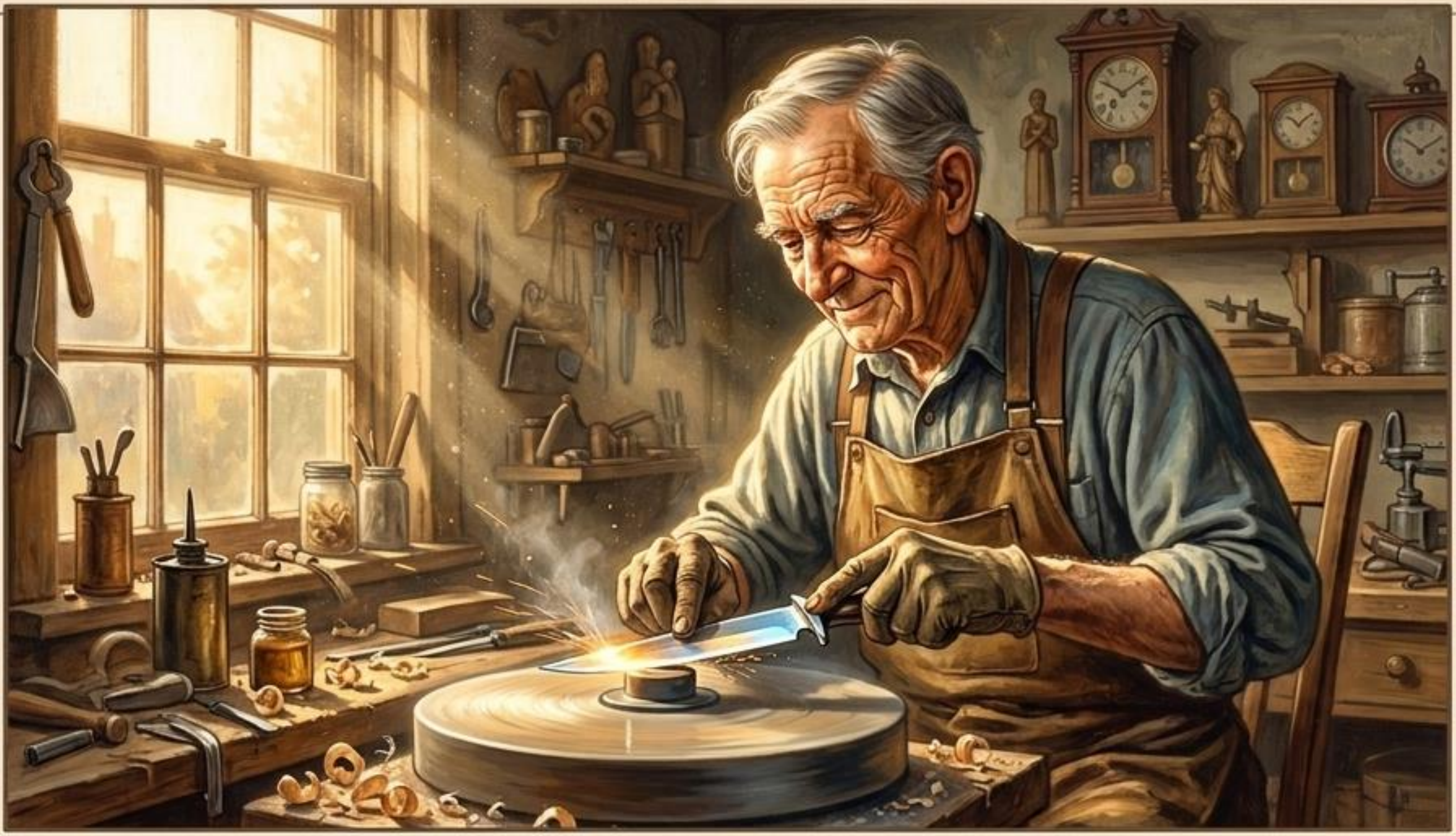
- වෙනත් ගැටලුවල පැටලීමෙන් වළකින්න.
- ආශ්වාසය සහ ප්‍රශ්වාසය තුළ පූර්ණත්වය සහ පහසුව (ease) අත්විඳින්න.
- සිතට සුවදායක මෙම ස්ථානය ඕනෑම තත්වයක් යටතේ පවත්වා ගැනීමට පුරුදු වන්න.



3 වන අදියර: සතුරාගේ දැලට හසුවීම


සිදුවීම
(Event)
හැඟීම
(Feeling)
මතකය
(Memory)

මනස කුඩා සිදුවීම් සහ හැඟීම් එකිනෙක ගැටගසයි. මෙම කුඩා දේවල් එකතු කර අප විසින්ම ගොඩනඟන 'කතන්දර' අවසානයේදී අපවම සිරකරන දැවැන්ත දැලක් බවට පත්වේ.



ප්‍රඥාව නැමැති කඩුව මුවහත් කිරීම

විදර්ශනවේ සහ ප්‍රඥාවේ ස්වභාවය කඩුවක් වන් වැනිය. එය සිතේ ඇති සියලු ව්‍යාකුලතා සහ කෙලෙස් එකට බැඳ තබන බැඳීම් කපා දමයි. මෙම කඩුව නිසි ලෙස භාවිතා කිරීමට නම්, ඕනෑම කෙලෙස් සහගත සිතුවිල්ලක් පැතිකඩ 5 කින් අවබෝධ කරගත යුතුය.

කඩුවේ මුවහත් මුහුණත් 5 (The 5-Edged Sword)

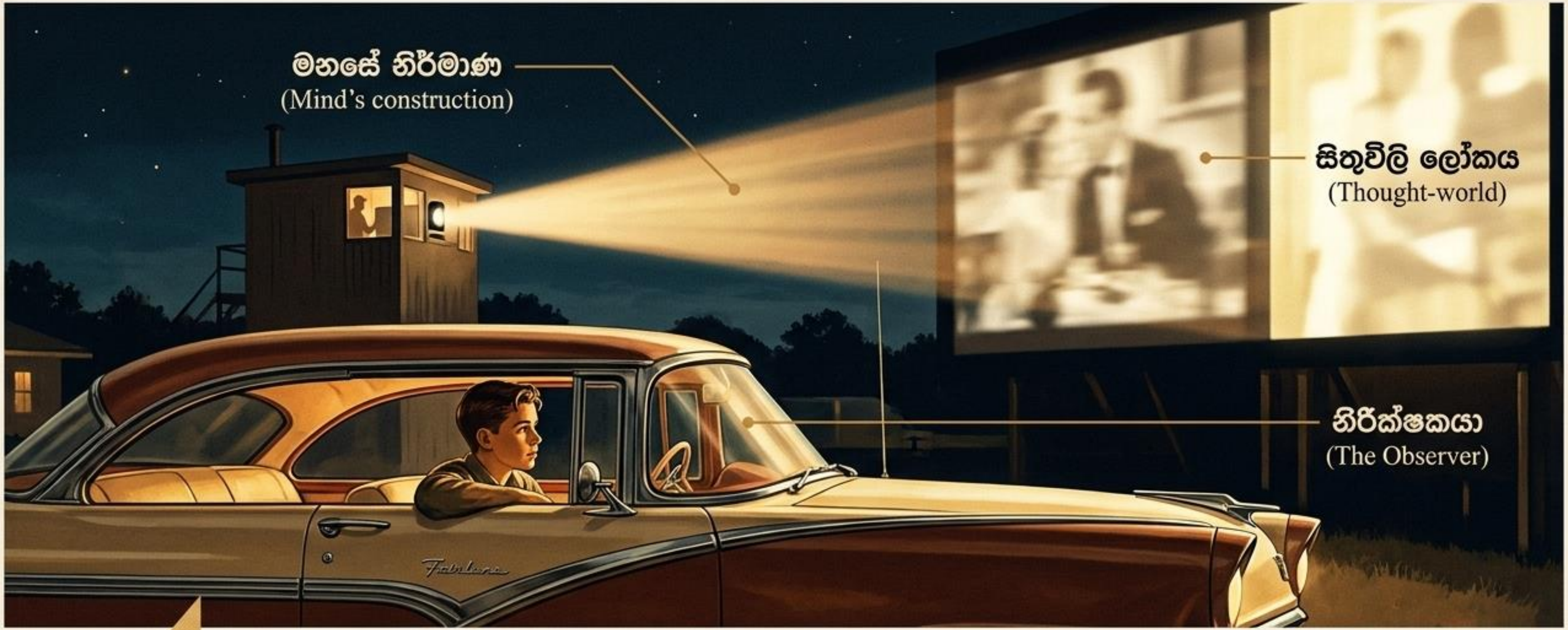
හටගැනීම (Arising) - සිතුවිල්ලක් පැන නගින අයුරු බලා සිටීම.

නැතිවී යාම (Passing Away) - එය පහව යන අයුරු දැකීම.

ආශ්වාදය (Gratification) - එහි ඇති සැඟවුණු තෘප්තිය සෙවීම.

ආදීනව (Drawbacks) - එහි සැබෑ ප්‍රතිවිපාක සහ මිල කිරා බැලීම.

නිස්සරණය (Escape) - එම පුරුද්දෙන් මිදීමේ මාර්ගය දැකීම.


මනසේ නිර්මාණ
(Mind’s construction)
සිතුවිලි ලෝකය
(Thought-world)
නිරීක්ෂකයා
(The Observer)

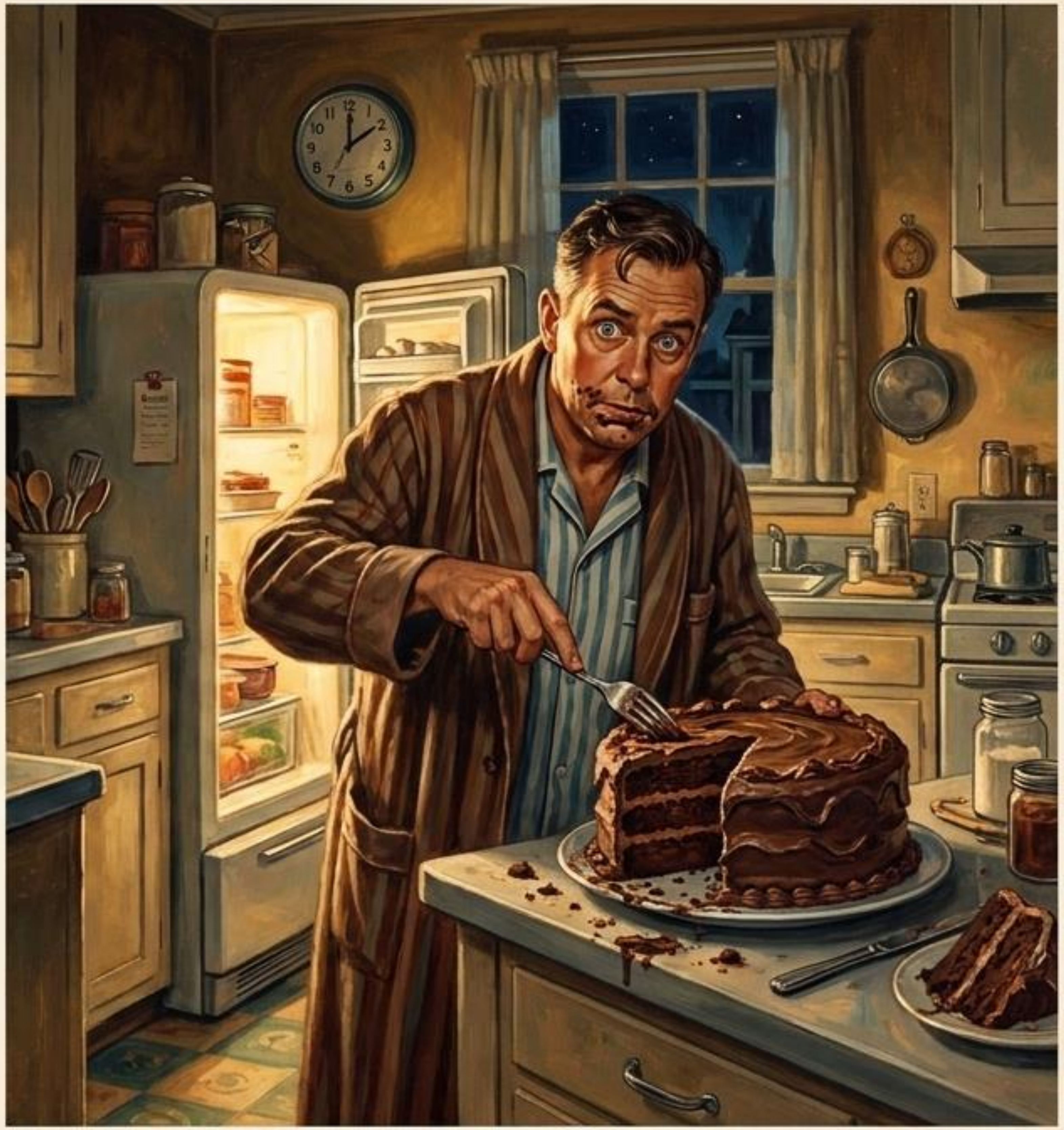
මුහුණත් 1 සහ 2: චිත්‍රපටයක් මෙන් නැරඹීම

සිතුවිලි ලෝකයකට ඇතුළු නොවී, පිටස්තරයෙකු ලෙස එය දෙස බලන්න. චිත්‍රපටයක තිරය මත වැටෙන ආලෝක ධාරා සැබෑවක් යැයි සිතා ඔබ රවටා නොගන්නා සේම, සිතුවිලි යනු හුදෙක් මනසේ ඇතිවන සහ නැතිවන ස්නායුක ක්‍රියාකාරකම් (synapses firing) පමණක් බව වටහා ගන්න.

මුහුණත 3: සැඟවුණු ආශ්වාදය හඳුනාගැනීම

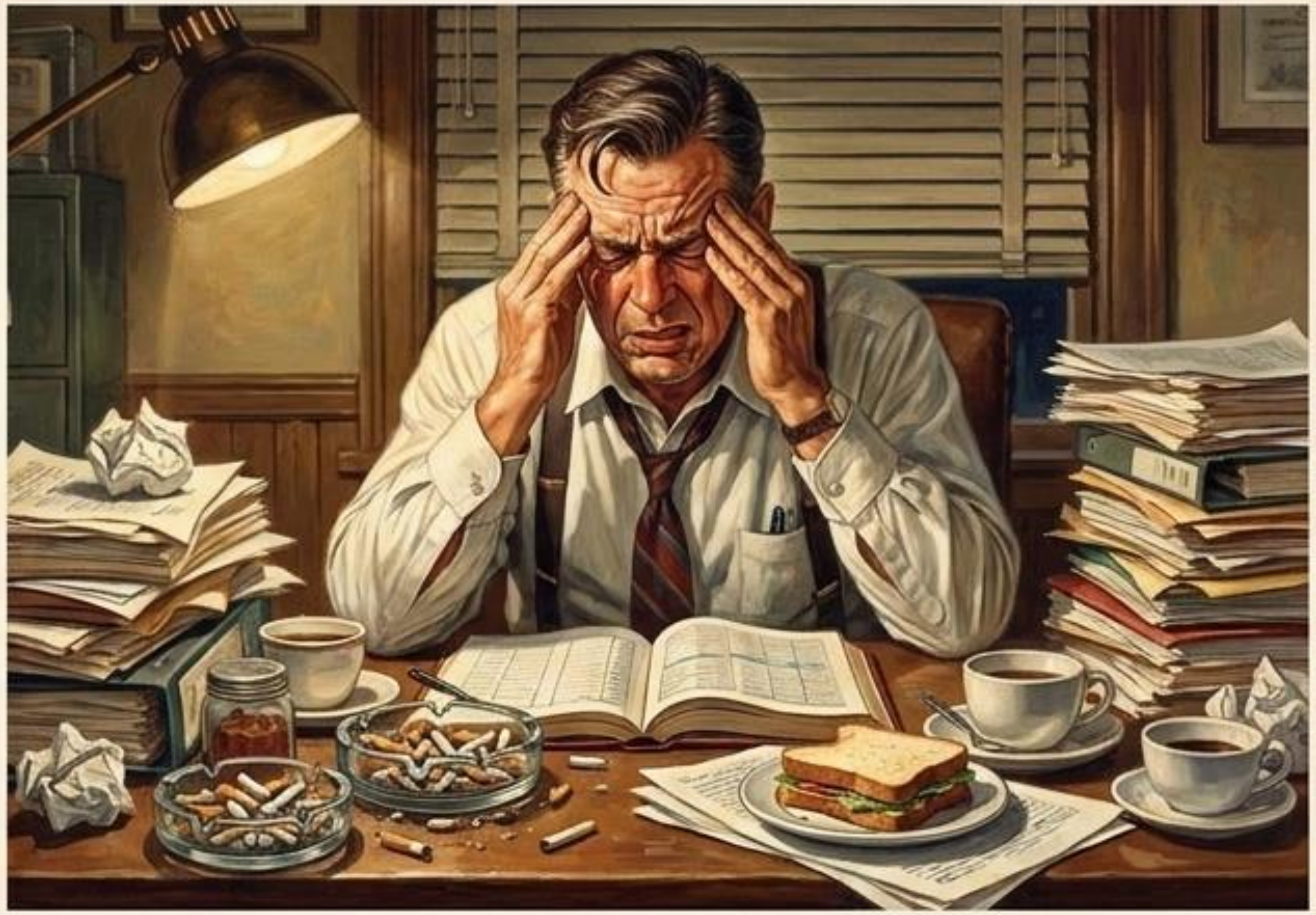
ඔබට දුකක් ගෙන දුන්නත්, ඔබ යම් සිතුවිලි ලෝකයක (උදා: කෝපය, දුක) දිගින් දිගටම රැඳී සිටින්නේ නම්, එහි අනිවාර්යයෙන්ම යම් සැඟවුණු ආශ්වාදයක් හෝ තෘප්තියක් ඇත.

එයට රැවටීම ගැන ඔබට ලැජ්ජාවක් දැනුණාද, එම සැඟවුණු තෘප්තිය කුමක්දැයි අවංකවම සොයා බලන්න.



මුහුණත 4: ආදීනව කිරා බැලීම

මෙම සිතුවිලි ලෝකයේ එල්ලී සිටීමේ සැබෑ මිල කුමක්ද?

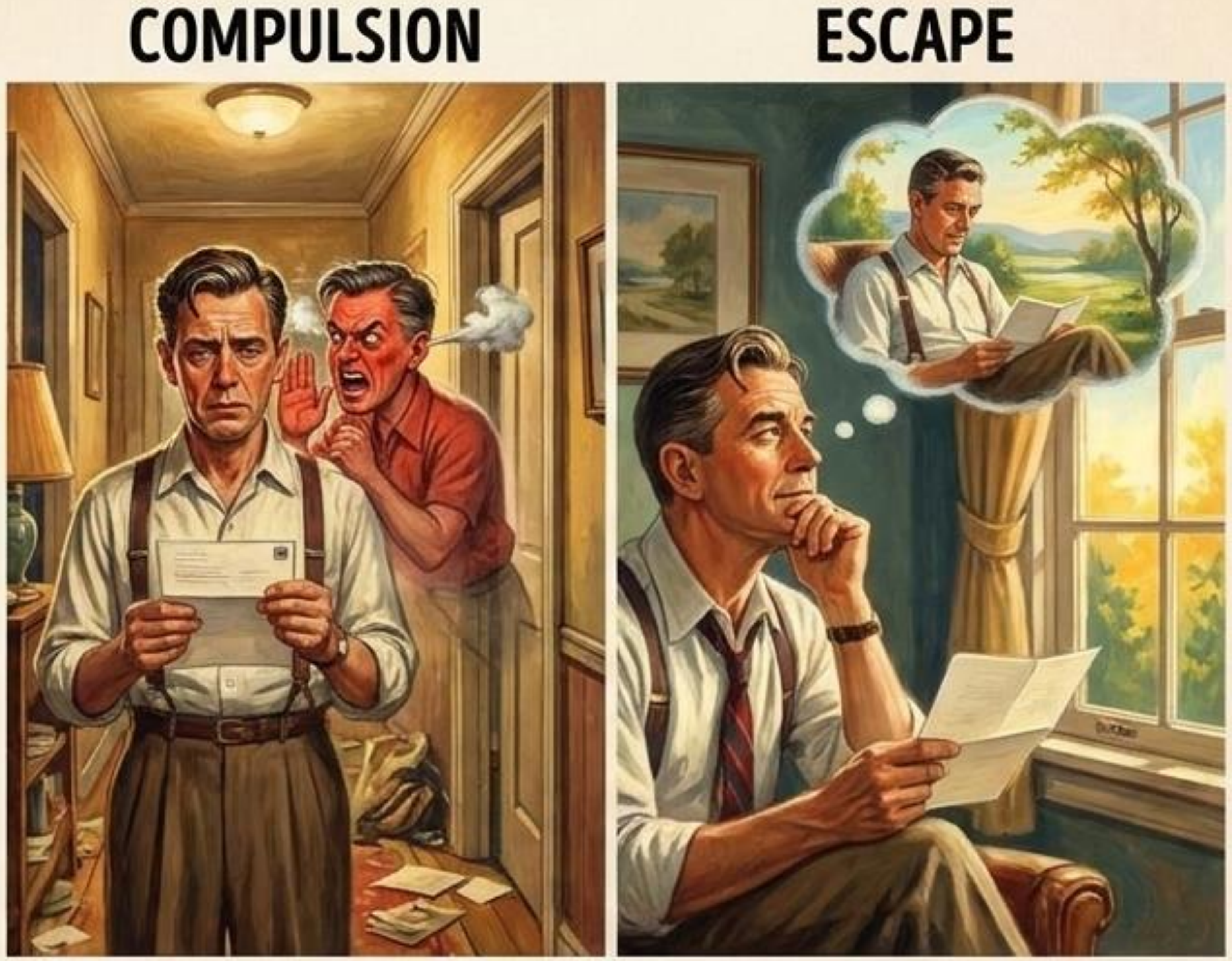


ක්ෂණිකව (Immediately)
මානසික සහ ශාරීරික ආතතිය,
අපහසුතාවය (dis-ease).

දිගුකාලීනව (Long-term)
ඔබව ගෙන යන විනාශකාරී
දිශානතිය සහ පුරුදු.

මුහුණත 5: ගැලවීමේ මාර්ගය දැකීම

අපගේ බොහෝ මානසික බලකිරීම් (compulsions) පැන නගින්නේ වෙනත් ආකාරයකින් ප්‍රතිචාර දැක්විය ඎ සීමිත පරිකල්පනය නිසාවෙනි. ‘මෙලෙසම ප්‍රතිචාර දැක්විය යුතුයි’ යන හඬට ඈල ප්‍රශ්නාර්ථ ලකුණක් (?).



මෙය සත්‍යයක් විය යුත්‍රාමද? මෙහි ප්‍රතිවීරුද්ධ දෙය සත්‍යයක් නම් කුමක් සිදුවේද? ඔබේ පරිකල්පනය අවදි කර විකල්පයන් සොයන්න.

සංශ්ලේෂණය: මානසික බලකිරීමක ව්‍යුහය (Anatomy of a Compulsion)

<table>
<tr><th colspan="5">තත්වය (Scenario): පැරණි අපහාසාත්මක මතකයක් මනසට නැගීම (An insulting memory arises).</th></tr>
<tr><th>හටගැනීම (Arising)</th><th>නැතිවී යාම (Passing)</th><th>ආශ්වාදය (Gratification)</th><th>ආදීනව (Drawbacks)</th><th>නිස්සරණය (Escape)</th></tr>
<tr><td>මතකය මනසට ඇතුළු වේ</td><td>එය හුදෙක් සිතුවිල්ලක් පමණාක් බව දකී</td><td>තමන් ‘වින්දිතයෙකු’ ලෙස සිතීමෙන් ලබන අභිමානය අභිමානය</td><td>රුධිර පීඩනය ඉහළ යාම, දවසේ සතුට විනාශ වීම</td><td>‘මට කෝප වීමට අවශ්‍ය නැත’යැයි වටහාගෙන, නැවත හුඝ් වෙත (බලකොටුවට) පැමිණීම</td></tr>
</table>

මුලික කරුණු ප්‍රගුණ කිරීම (Mastering the Basics)

නිවැරදි දැක්ම (ඉලක්කය), සමාධිය (බලකොටුව) සහ ප්‍රයදාව (කඩුව) යන මෙම මූලික ආයුධ ප්‍රගුණ කිරීමෙන්, සිතට දුක ගෙනෙන පැරණි පුරුදු සහ වැරදි සම්බන්ධතා කපා දැමිය හැකිය. මනස එහි සැබෑ ප්‍රභාස්වර ස්වභාවයට නිදහස් කරගැනීමට අවශ්‍ය සියලු ආයුධ දැන් ඔබ සතුව ඇත.